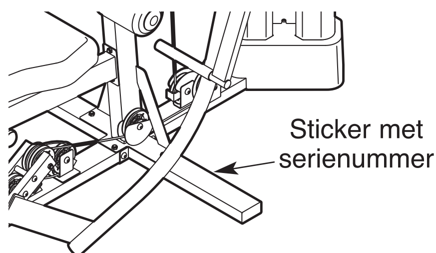
WEIDER® 9900i

Modelnr. WEEVSY49810.0
Serienr. ____________________

Noteer het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

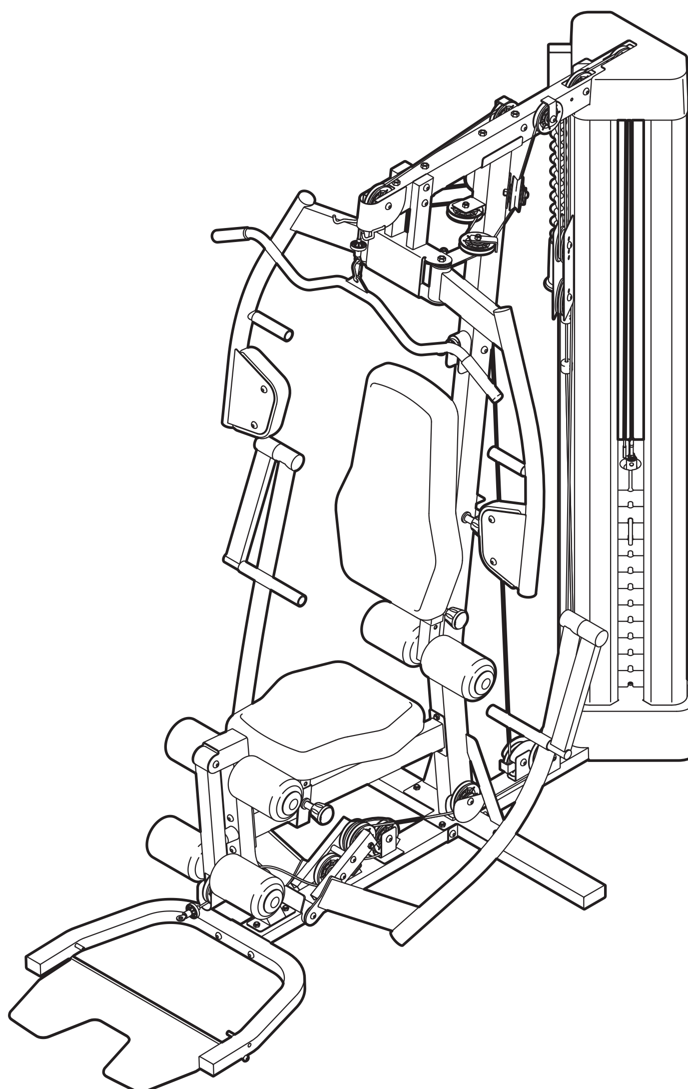
Als u nog vragen hebt of er zijn onderdelen die ontbreken of beschadigd zijn, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



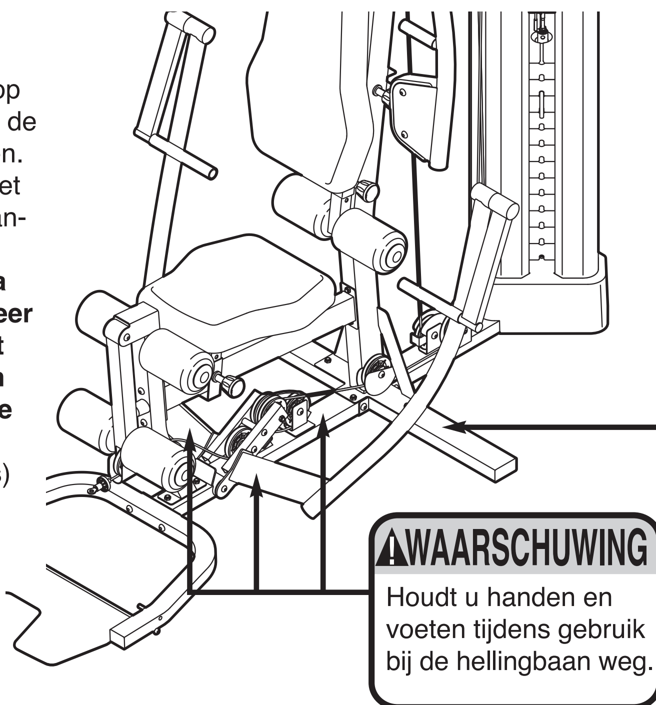
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA 5
MONTAGE 7
AFSTELLINGEN 34
GEWICHTSWEERSTANDSTABEL 37
DIAGRAM VAN DE KABEL 38
ONDERHOUD 39
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN 40
LIJST MET ONDERDELEN 43
GEDETAILLEERDE TEKENING 45
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingstickers hier afgebeeld zijn met dit product inbegrepen. Plak de stickers op de aangegeven plaatsen over de Engelse waarschuwingen heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



WAARSCHUWING

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
- Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- Het gewicht van de gebruiker kan niet meer dan **136 kg** zijn.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw gewichtsysteem voordat u deze gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.

2. Gebruik het gewichtsysteem alleen zoals beschreven in de handleiding.

3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het gewichtsysteem goed zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.

4. Het gewichtsysteem is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik het gewichtsysteem niet in een commerciële, huur- of instellingsomgeving.

5. Houd het gewichtsysteem binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats het gewichtsysteem niet in een garage, op een overdekt terras, of bij water.

6. Plaats het gewichtsysteem op een vlakke ondergrond met een kleed eronder om de vloer of vloerbedekking te beschermen. Zorg dat er genoeg vrije ruimte rond het gewichtsysteem is om het gewichtsysteem te gebruiken te monteren en te demonteren.

7. Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.

8. Houd kinderen onder de 12 jaar en huisdieren altijd uit de buurt van het gewichtsysteem.

9. Het gewichtsysteem mag niet worden gebruikt door mensen die meer dan 136 kilo wegen.

10. Draag geschikte trainingskleding tijdens het trainen; draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten in het gewichtsysteem. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.

11. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen.

12. Vergrendel de gewichtstapel altijd met de vergrendelpen en de vergrendeling na het uitvoeren van oefeningen om onbevoegd gebruik van het gewichtsysteem te voorkomen (zie DE GEWICHTSTAPEL VERGRENDELEN op pagina 36).

13. Zorg ervoor dat de kabels zich te allen tijde in de katrollen bevinden. Stop meteen wanneer de kabels vastlopen tijdens het oefenen en zorg ervoor dat de kabels zich in de katrollen bevinden.

14. Sta altijd op de voetplaat bij het uitvoeren van een oefening die ertoe kan leiden dat het gewichtsysteem omvalt.

15. Laat nooit de armen, beencurl, trekstang, handvat, enkelriem of dubbele riem los terwijl er gewichten worden geheven. De gewichten zullen met grote kracht vallen.

16. Ontkoppel altijd de trekstang van het gewichtssysteem bij het uitvoeren van een oefening waarbij de trekstang niet vereist is.

17. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

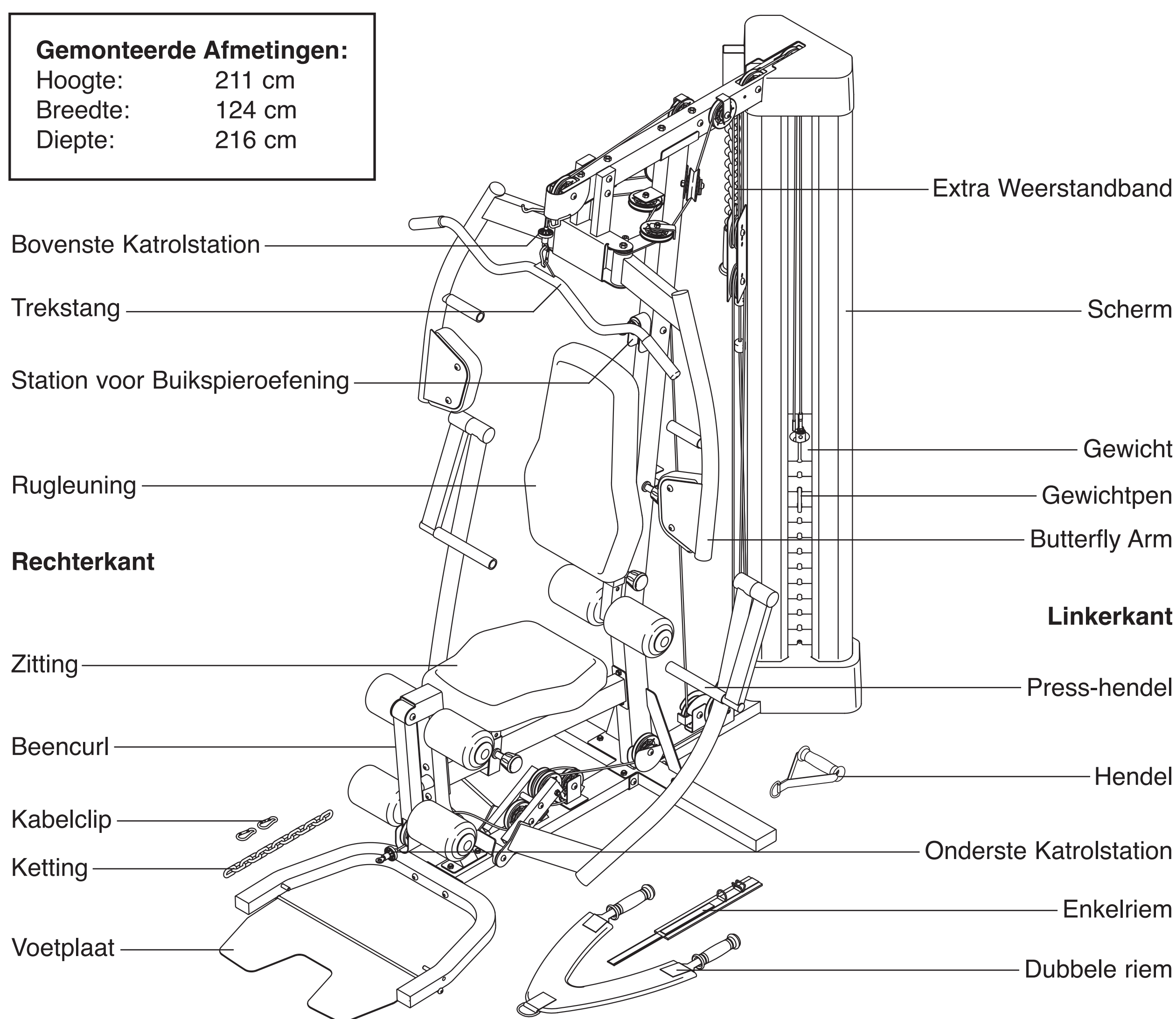
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor het nieuwe WEIDER® 9900 I gewichtsysteem. Het gewichtsysteem biedt een diversiteit aan gewichtstations die zijn ontworpen om elke belangrijke spiergroep van het lichaam te ontwikkelen. Of het nu uw bedoeling is om uw lichaam strakker te maken, voor aanzienlijke spiertoename en kracht, of om uw hart- en vaatsysteem te verbeteren, het gewichtsysteem helpt u bij het bereiken van de specifieke resultaten die u wenst.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de gewichtsysteem.

Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

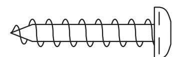
Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.



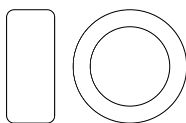
Let op: De termen "rechterkant" en "linkerkant" moeten gezien worden vanuit de positie van een persoon die op de zitting zit. Zij corresponderen niet met links en rechts op de tekeningen in deze handleiding.

ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA

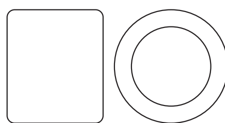
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. **Aandacht: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Om schade aan onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken.**



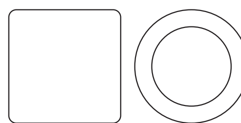
ST4,2 x 19mm Schroef (90)



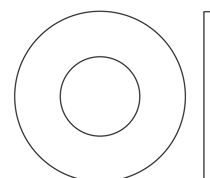
6,35mm Tussenstuk (94)



12,7mm Tussenstuk (73)



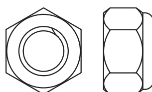
14,8mm Tussenstuk (95)



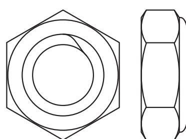
M10 Tussenring (88)



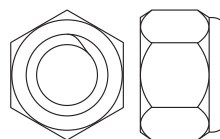
M4 Slotmoer (108)



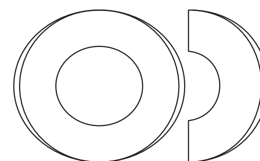
M6 Slotmoer (87)



M10 Slotmoer (99)

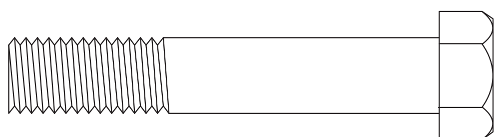


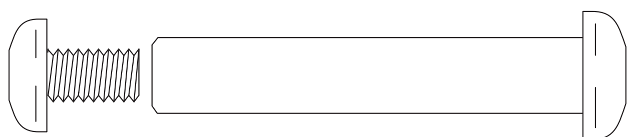
M10 Slotmoer (74)

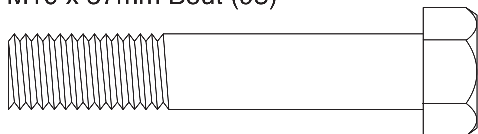


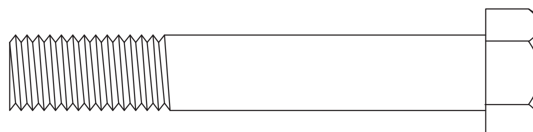
M10 Gebogen Tussenring (86)

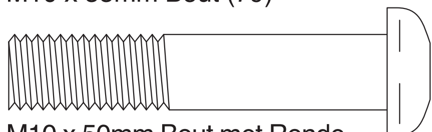
Voortdurend op pagina 6

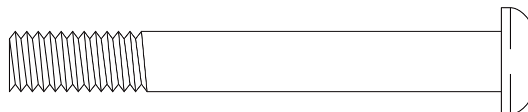

M10 x 57mm Bout (93)

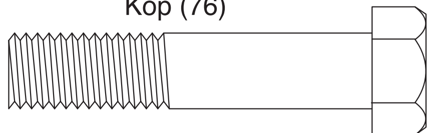

M10 x 57mm Boutset (80)

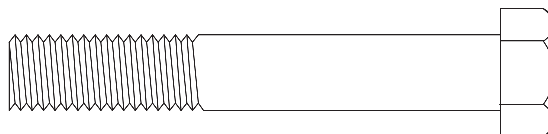

M10 x 55mm Bout (79)

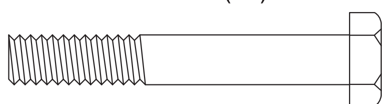

M10 x 63mm Bout (89)

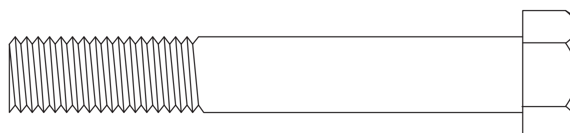

M10 x 50mm Bout met Ronde Kop (76)

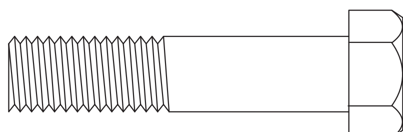

M8 x 65mm Schroef met Ronde Kop (82)

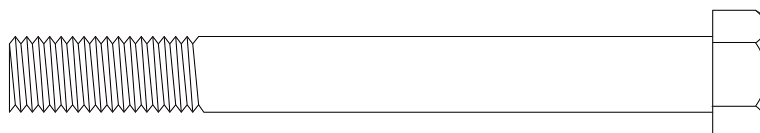

M10 x 47mm Bout (91)

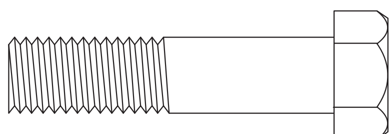

M10 x 65mm Bout (75)

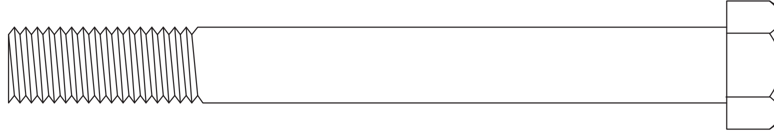

M6 x 45mm Bout (85)

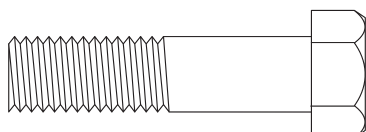

M10 x 68mm Bout (66)

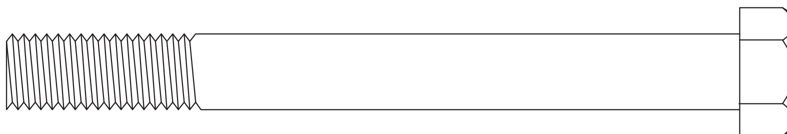

M10 x 45mm Bout (98)

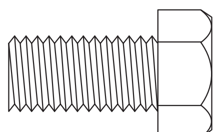

M10 x 93mm Bout (63)

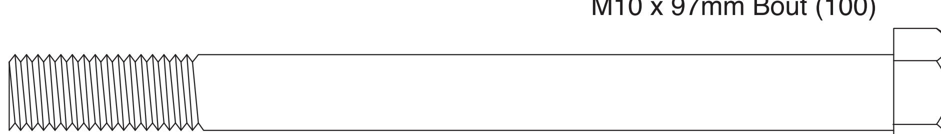

M10 x 43mm Bout (65)

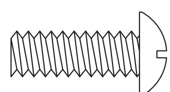

M10 x 95mm Bout (78)

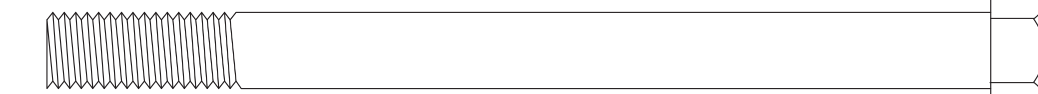

M10 x 40mm Bout (97)

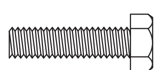

M10 x 97mm Bout (100)


M10 x 20mm Schroef (84)


M10 x 117mm Bout (64)


M6 x 16mm Schroef (62)


M10 x 125mm Bout (83)


M4 x 12mm Bout (107)


M10 x 130mm Bout (11)

MONTAGE

Voordat u de montage start, dient u nauwkeurig de navolgende informatie en instructies te lezen:

- De montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Vanwege de grootte en gewichte moet de gewichtsysteem worden gemonteerd op de locatie waar deze wordt gebruikt. Zorg dat er voldoende ruimte is om rond de gewichtsysteem te lopen als u deze monteert.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Voor het herkennen van de kleine onderdelen kunt u de ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA op pagina 5-6 gebruiken.
- Het volgende gereedschap (niet meegeleverd) kan voor de montage nodig zijn:

twee Inbussleutels 

één Rubberen hamer 

één Standaard schroevendraaier 

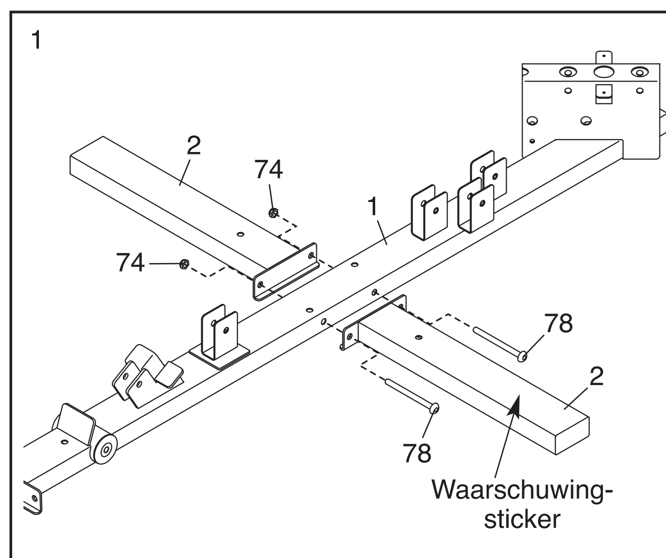
één Kruiskopschrovendraaier 

De montage verloopt wellicht handiger als u een doppenset heeft, een steeksleutel of een set met ratelsleutels heeft.

1. **Om de montage makkelijker te maken, dient u de montagetips in bovenstaand vak te lezen.**

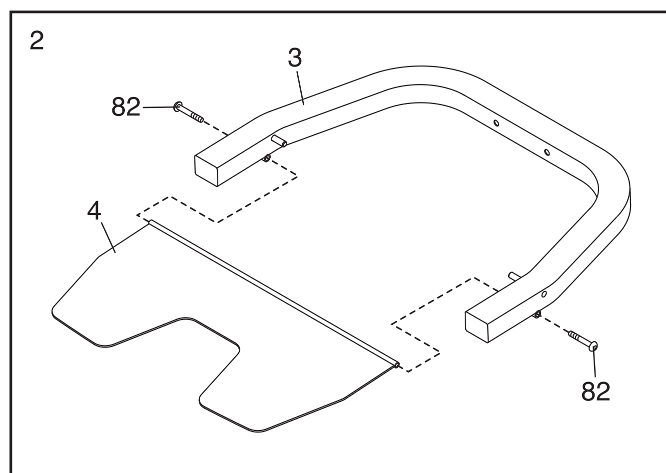
Richt de Basis (1) en de Zijstabilisatoren (2) zoals getoond.

Bevestig de Zijstabilisatoren (2) aan de Basis (1) met twee M10 x 95mm Bouten (78) en twee M10 Slotmoeren (74). **Maak de Slotmoeren nog niet volledig vast.**

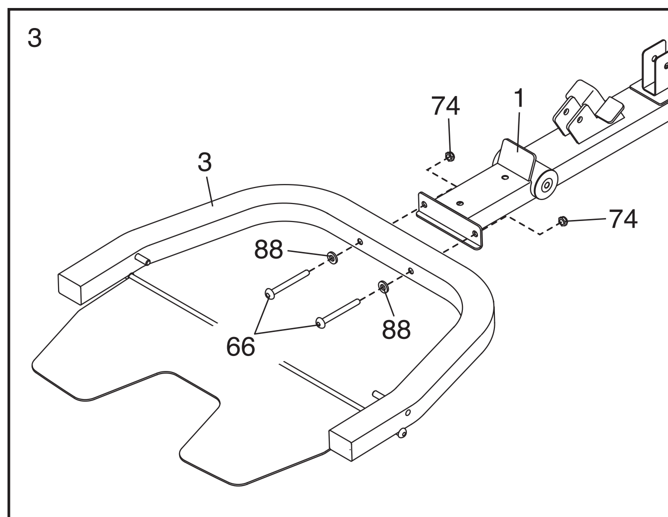


2. Richt de U-stabilisator (3) en de Voetplaat (4) zoals afgebeeld. **Zorg dat de structuurkant van de Voetplaat omhoog is gericht.**

Maak de Voetplaat (4) vast aan de U-stabilisator (3) met twee M8 x 65mm Schroeven met Ronde Koppen (82). **Draai de Schroeven niet te vast, de Voetplaat moet makkelijk kunnen draaien.**

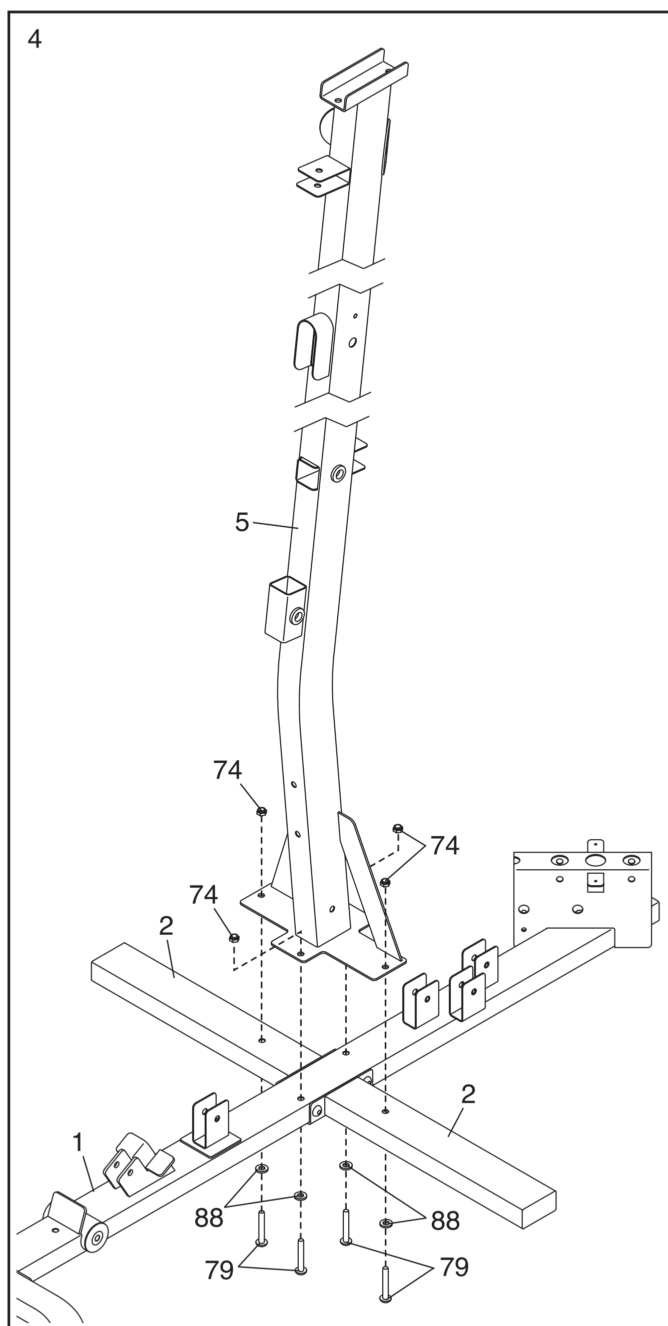


3. Bevestig de U-stabilisator (3) aan de Basis (1) met twee M10 x 68mm Bouten (66) twee M10 Tussenringen (88) en een M10 Slotmoer (74).



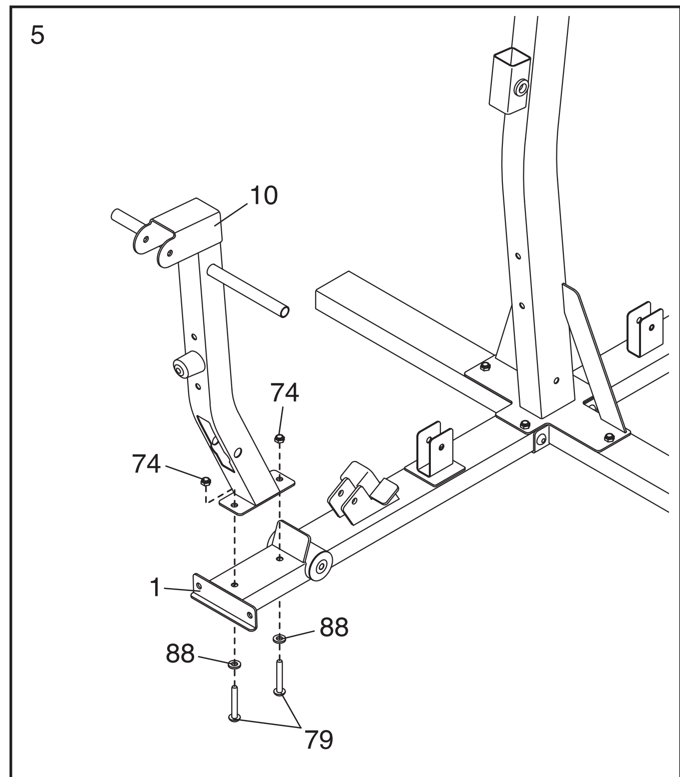
4. Richt de Staander (5) zoals is afgebeeld.

   Bevestig de Staander (5) aan de Basis (1) en de Zijstabilisatoren (2) met vier M10 x 55mm Bouten (79) vier M10 Tussenringen (88) en vier M10 Slotmoeren (74). **Maak de Slotmoeren nog niet volledig vast.**



5. Richt het Been (10) zoals wordt weergegeven.

   Bevestig het Been (10) aan de Basis (1) met twee M10 x 55mm Bouten (79) twee M10 Tussenringen (88) en een M10 Slotmoer (74). **Maak de Slotmoeren nog niet volledig vast.**

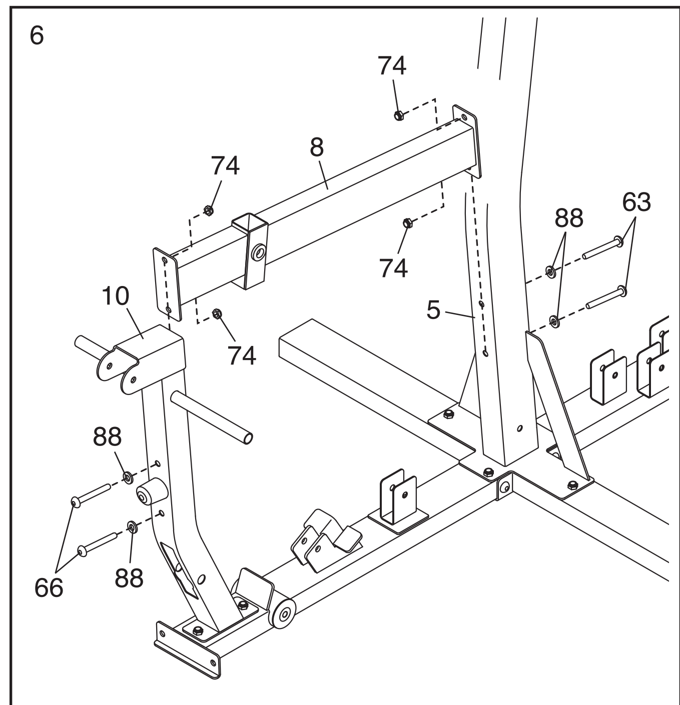


6. Oriënteer de Buis van de Zitting (8) zoals getoond.

   Bevestig het Been (10) aan de Buis van de Zitting (8) met twee M10 x 68mm Bouten (66) twee M10 Tussenringen (88) en twee M10 Slotmoeren (74). **Maak de Slotmoeren nog niet volledig vast.**

   Bevestig de Buis van de Zitting (8) aan de Staander (5) met twee M10 x 93mm Bouten (63) twee M10 Tussenringen (88) en twee M10 Slotmoeren (74). **Maak de Slotmoeren nog niet volledig vast.**

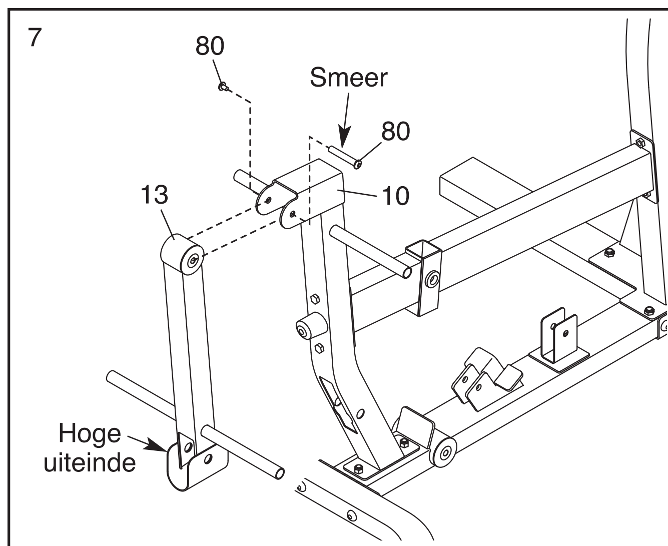
   Zie stappen 1, 4, 5 en 6. Maak de M10 Slotmoeren (74) vast.



7. Breng wat van het meegeleverde vet aan op een M10 x 57mm Boutset (80).

   Richt de Beencurl (13) zo dat het hoogste uiteinde van de beugel zich in de afgebeelde locatie bevindt.

   Bevestig de Beencurl (13) aan het Been (10) met de M10 x 57mm Boutset (80). **Zorg dat de binnenkant van de Boutset aan beide kanten van de beugel op het been is ingebracht.**



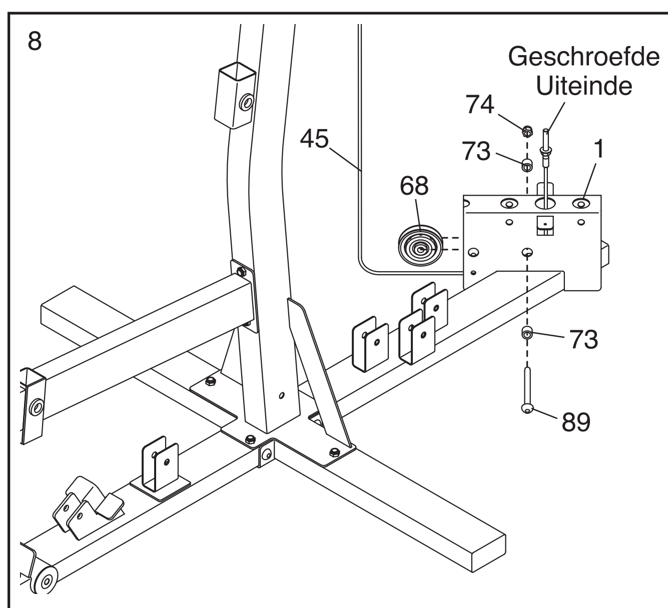
8. **Raadpleeg de DIAGRAM VAN DE KABEL op pagina 38 om de kabels te vinden en te monteren.**

   Zoek naar de Extra Weerstandkabel (45).

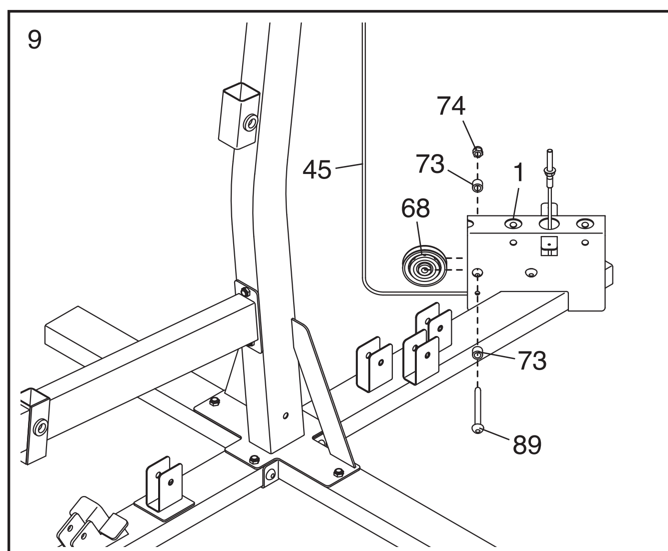
   Zoek de vier Extra Weerstandkatrollen (68), de drie V-katrollen (niet afgebeeld), en de twintig katrollen (niet afgebeeld).

   Leid het schroefeinde van de Extra Weerstandkabel (45) door de beugel op de Basis (1) zoals afgebeeld.

   Bevestig een Extra Weerstandkatrol (68) over de Extra Weerstandkabel (45) in de beugel op de Basis (1) met een M10 x 63mm Bout (89), twee 12,7mm Tussenringen (73), en een M10 Slotmoer (74).

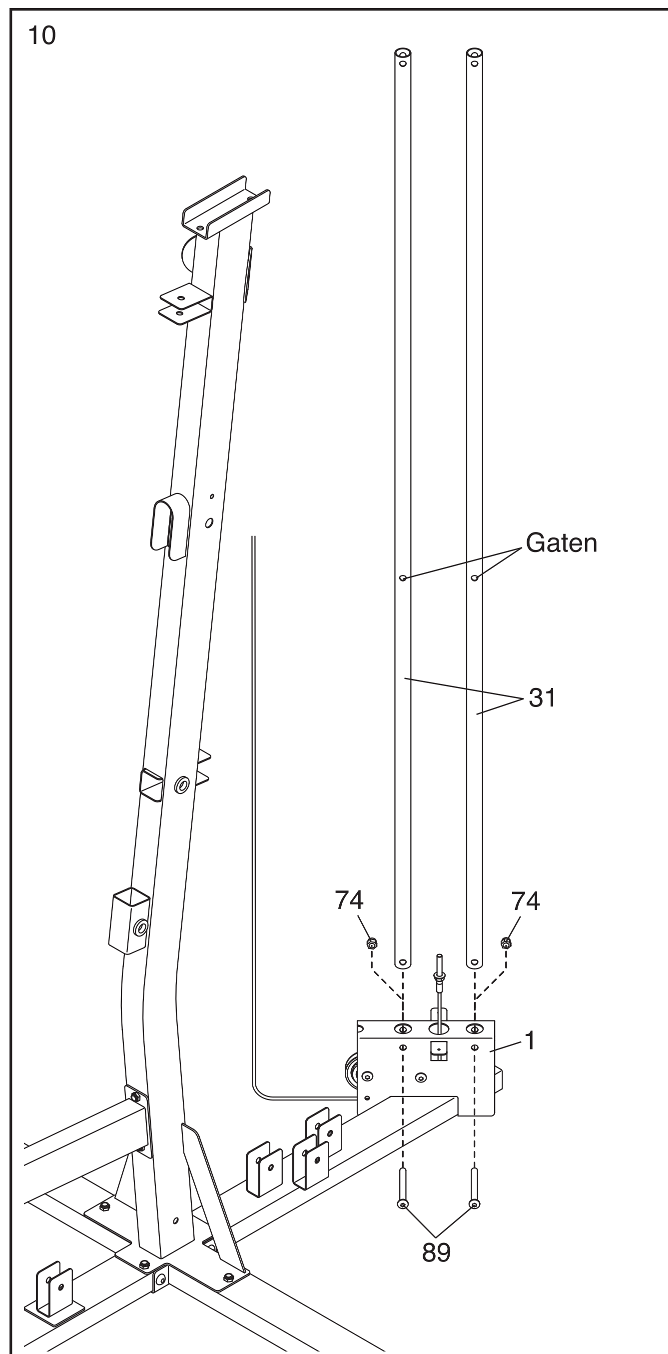


9. Bevestig een tweede Extra Weerstandkatrol (68) over de Extra Weerstandkabel (45) in de beugel op de Basis (1) met een M10 x 63mm Bout (89), twee 12,7mm Tussenringen (73) en een M10 Slotmoer (74).



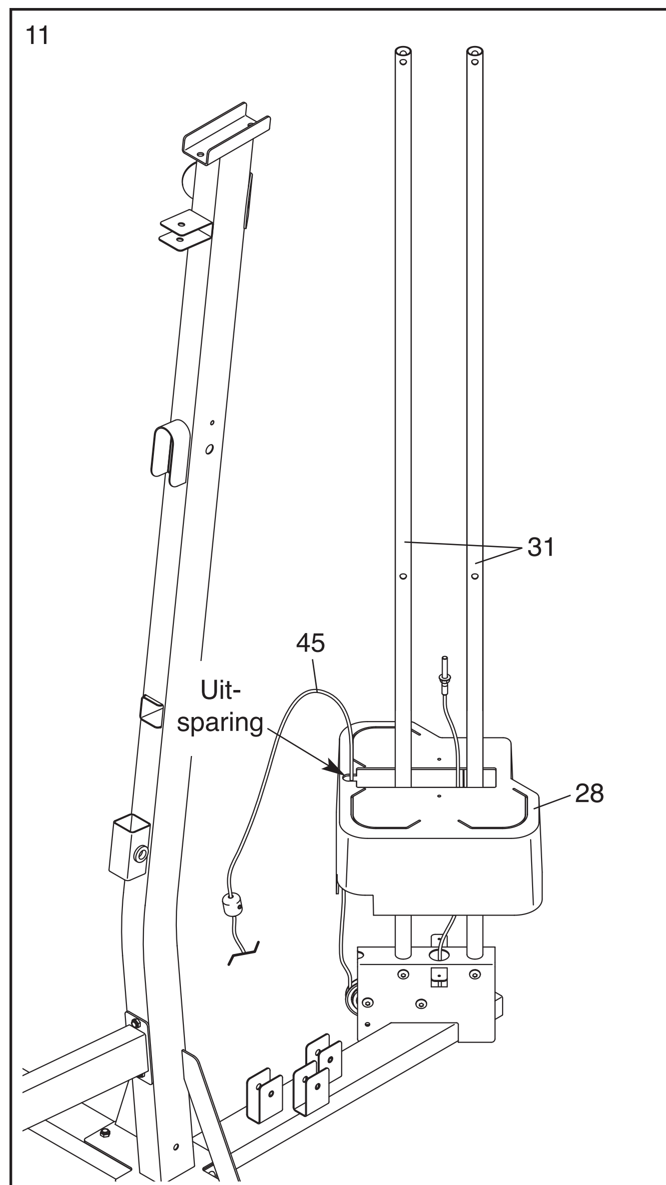
10. Richt de Gewichtgeleiders (31) zo dat de aangegeven gaten dichter bij de vloer zijn.

    Plaats de Gewichtgeleiders (31) in de gaten in de Basis (1). Bevestig elke Gewichtgeleider met een M10 x 63mm Bout (89) en een M10 Slotmoer (74).



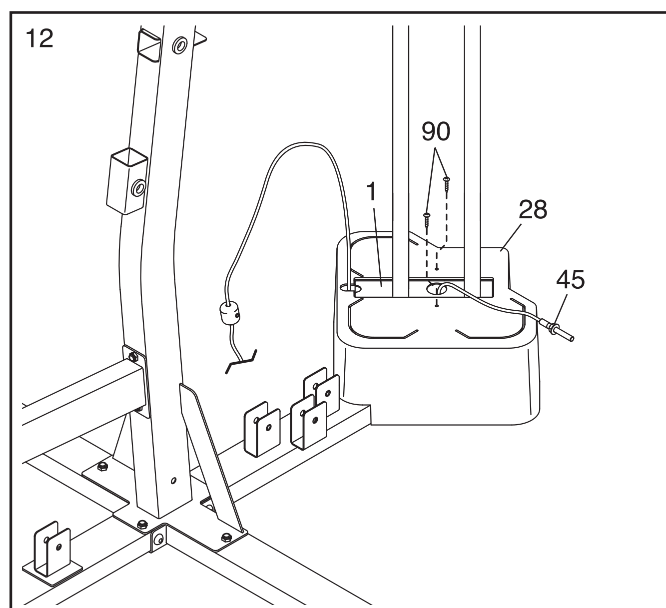
11. Richt de Onderste Kap (28) zodat de inkeping zich in de aangegeven locatie bevindt.

Schuif de Onderste Kap (28) omlaag over de Gewichtgeleiders (31) en de Extra Weerstandkabel (45). **Zorg dat de Extra Weerstandkabel wordt geleid zoals afgebeeld en in de inkeping in de Onderste Kap wordt gestoken.**



12. **Zorg ervoor dat de Extra Weerstandkabel (45) geleid wordt zoals getoond.**

Maak de Onderste Kap (28) vast aan de Basis (1) met twee ST4,2 x 19mm Schroeven (90).

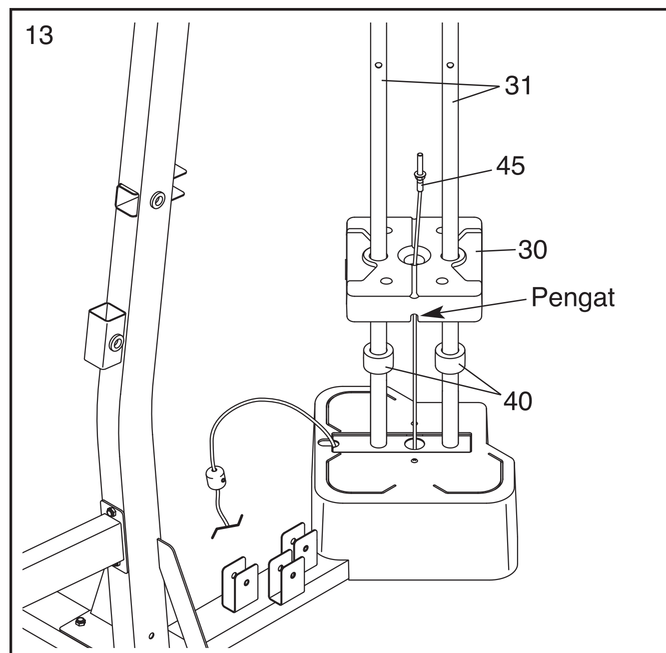


13. Schuif een Bumper (40) op elke Gewichtgeleider (31).

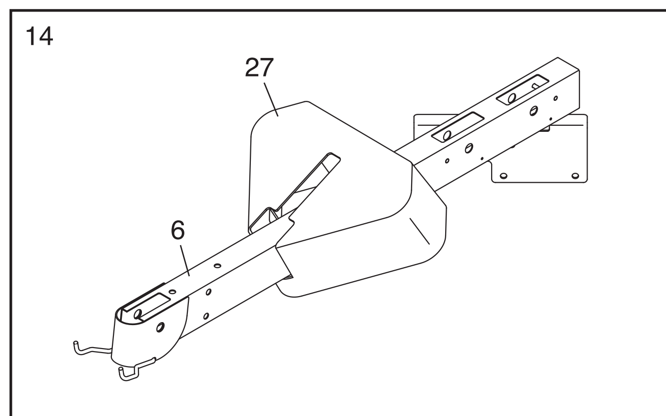
Richt een Gewicht (30) zo dat het pengat zich in de aangegeven locatie bevindt.

Schuif dan het Gewicht (30) op de Gewichtgeleiders (31). Leid het einde van de Extra Weerstandkabel (45) omhoog door het midden van het Gewicht.

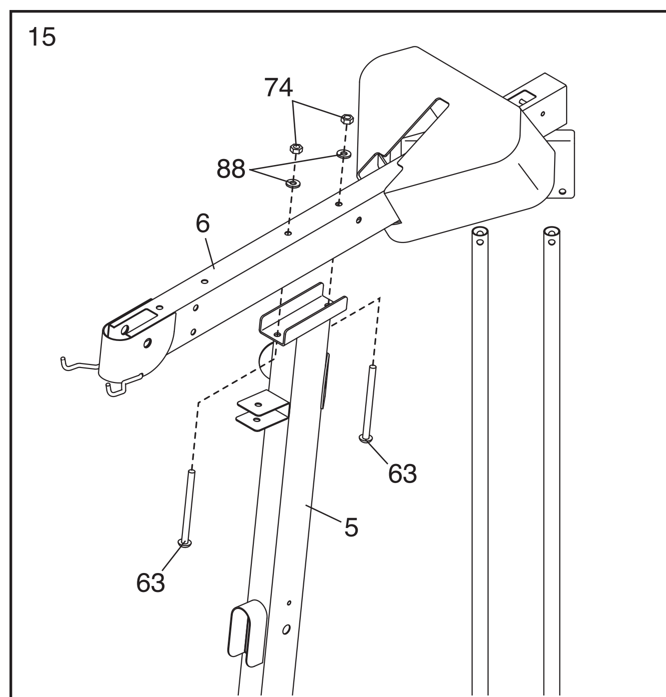
Herhaal deze acties met de andere elf Gewichten.



14. Richt het Bovenste Onderstel (6) en de Bovenste Kap (27) zoals afgebeeld. Schuif de Bovenste Kap over het Bovenste Onderstel.

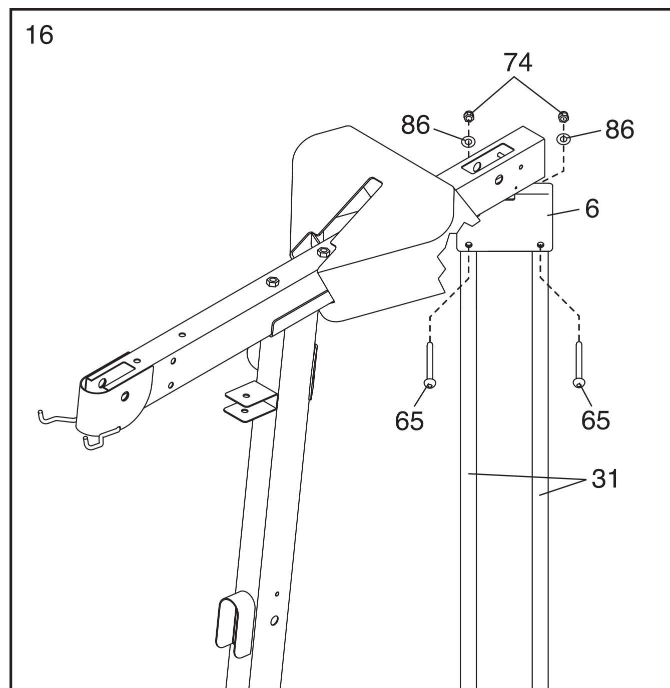


15. Bevestig het Bovenste Onderstel (6) aan de Staander (5) met twee M10 x 93mm Bouten (63) twee M10 Tussenringen (88) en twee M10 Slotmoeren (74). **Maak de Slotmoeren nog niet volledig vast.**



16. Bevestig het Bovenste Onderstel (6) aan de Gewichtgeleiders (31) met twee M10 x 43mm Bouten (65) twee M10 Gebogen Tussenringen (86) en twee M10 slotmoeren (74).

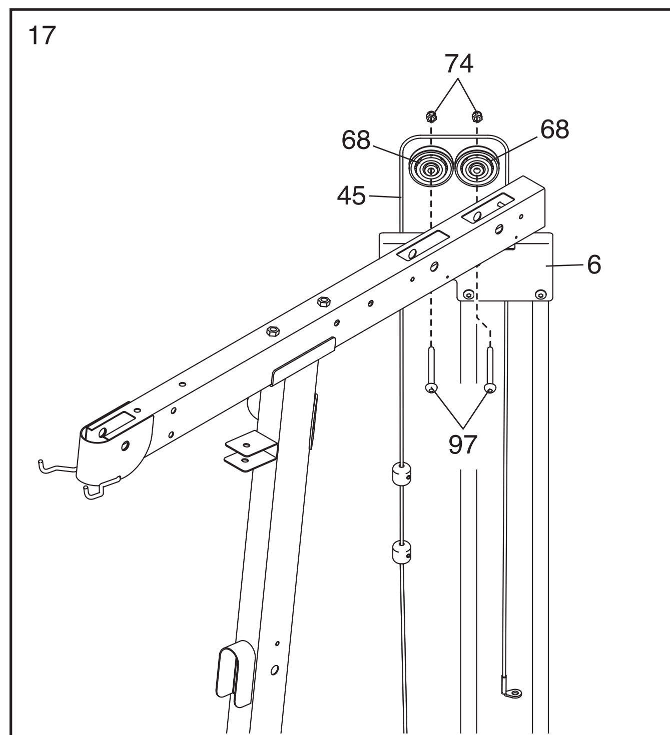
    Zie stap 15. Maak de M10 Slotmoeren (74) vast.



17. **Let op: Voor de duidelijkheid wordt de Bovenste Kap (27) niet afgebeeld.**

    Leid de Extra Weerstandkabel (45) over de twee Extra Weerstandkatrollen (68).

    Bevestig elke Extra Weerstandkatrol (68) aan de rechterkant van het Bovenste Onderstel (6) met een M10 x 40mm Bout (97) en een M10 Slotmoer (74).



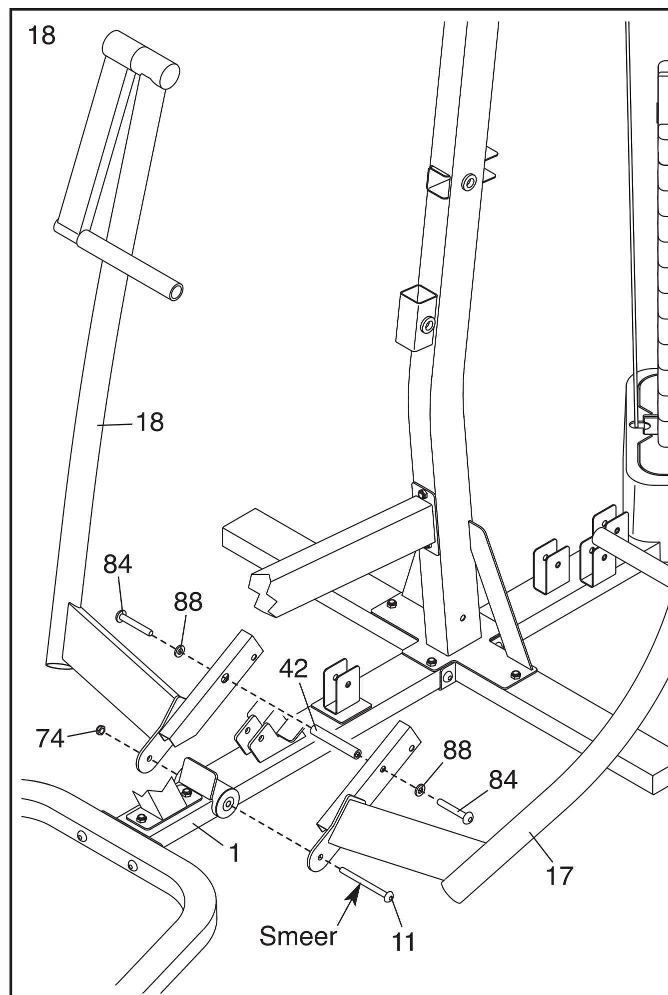
18. Breng vet aan op een M10 x 130mm Bout (11).

Vind de Rechter en Linker Pressarm (17, 18) en richt deze zoals afgebeeld.

Steek het Tussenstuk van de Pressarm (42) tussen de Linker en Rechter Pressarm (17, 18) zoals afgebeeld.

Bevestig de Rechter en Linker Pressarms (17, 18) aan de Basis (1) met de M10 x 130mm Bout (11) en een M10 Slotmoer (74). **Draai de Slotmoer niet te vast, de Pressarmen moeten makkelijk kunnen draaien.**

Bevestig de Rechter en Linker Pressarmen (17, 18) met twee M10 x 20mm Bouten (84) twee M10 Tussenringen (88) en het Tussenstuk van de Pressarm (42).

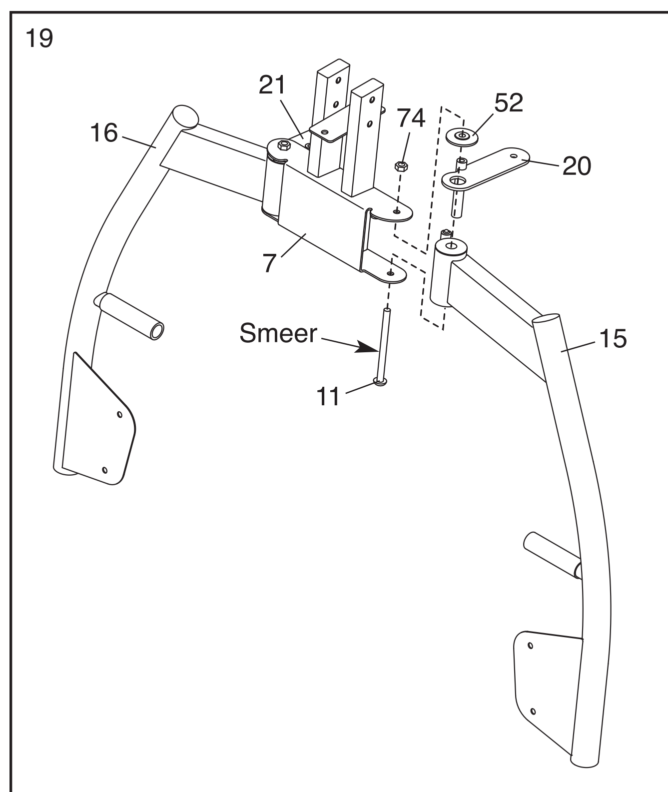


19. Vind het Butterfly-onderstel (7), de Linker Butterfly-katrolbeugel (20) ne de Linker Butterfly-arm (15) en richt deze zoals afgebeeld.

Breng vet aan op een M10 x 130mm Bout (11).

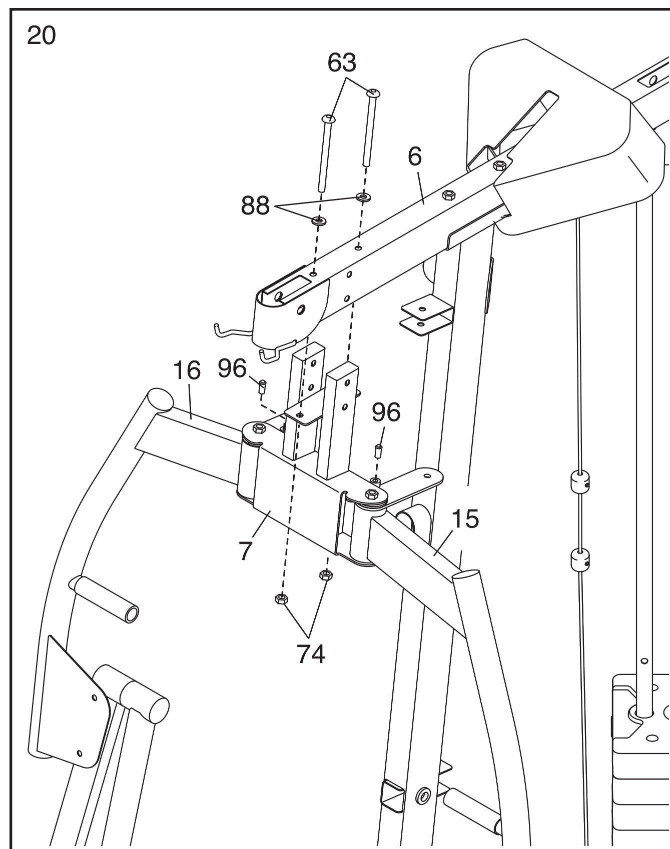
Bevestig de Linker Butterfly-arm (15) aan het Butterfly-onderstel (7) met de M10 x 130mm Bout (11), een Bovenste Butterfly-bus (52), de Linker Butterfly-katrolbeugel (20) en een M10 Slotmoer (74). **Draai de Slotmoer niet te vast, de Butterfly-armen moeten makkelijk kunnen draaien.**

Herhaal deze stap om de Rechter Butterfly-arm (16) en de Rechter Butterfly-katrolbeugel (21) te bevestigen.



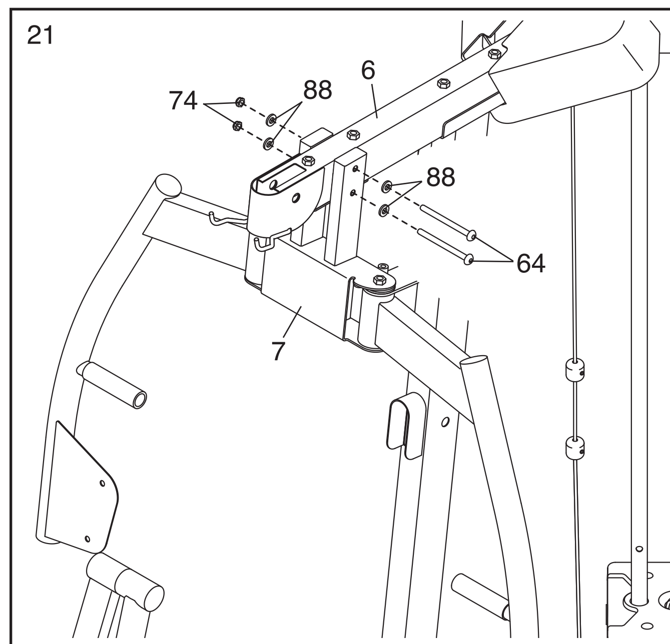
20. Bevestig het Butterfly-onderstel (7) aan het Bovenste Onderstel (6) met twee M10 x 93mm Bouten (63) twee M10 Tussenringen (88) en twee M10 Slotmoeren (74). **Maak de slotmoeren nog niet volledig vast.**

    Steek een Balhouder (96) tussen de Linker en Rechter Butterfly-armen (15, 16).



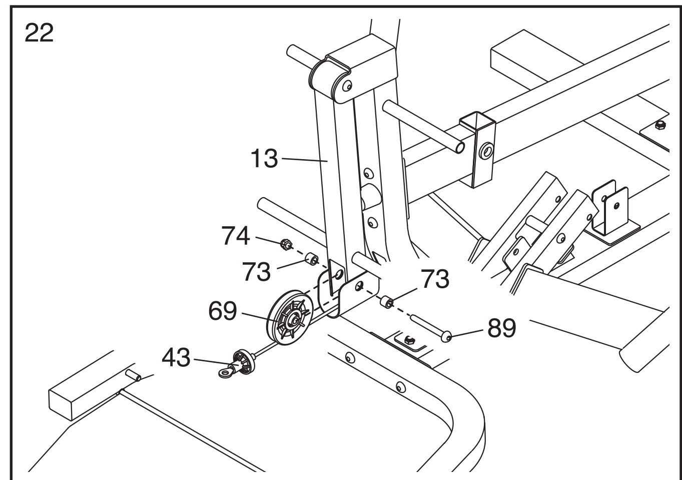
21. Beëindig het bevestigen van het Butterfly-onderstel (7) aan het Bovenste Onderstel (6) met twee M10 x 117mm Bouten (64) vier M10 Tussenringen (88) en twee M10 Slotmoeren (74).

    Zie stap 20. Maak de M10 Slotmoeren (74) vast.



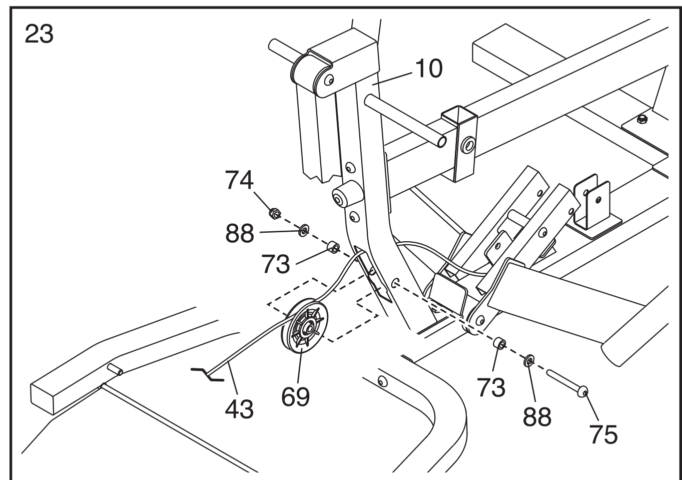
22. **Zoek naar de Onderste Kabel (43).** Leid de Onderste Kabel door de beugel op de Beencurl (13).

Bevestig een Katrol (69) in de Beencurl (13) over de Onderste Kabel (43) met een M10 x 63mm Bout (89), twee 12,7mm Tussenstukken (73), en een M10 Slotmoer (74).



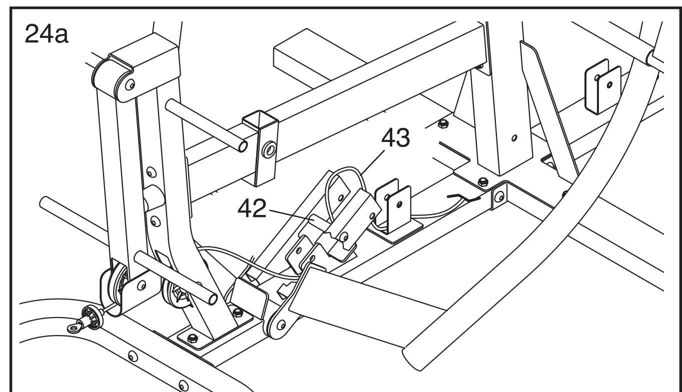
23. Leid de Onderste Kabel (43) over een Katrol (69) en door het Been (10).

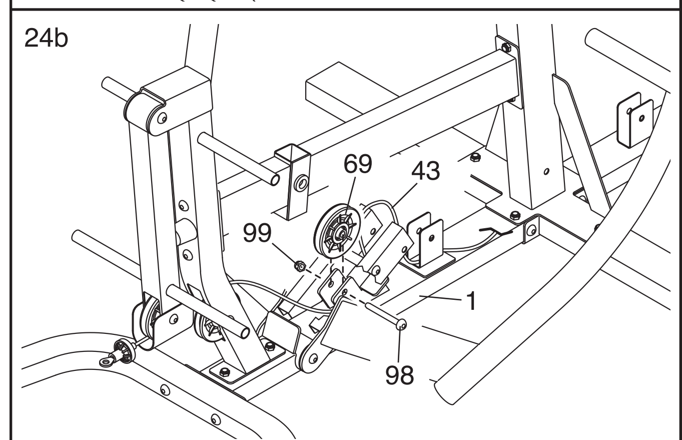
Bevestig de Katrol (69) aan de binnenkant van het Been (10) met een M10 x 65mm Bout (75), twee M10 Tussenringen (88), twee 12,7mm Tussenstukken (73), en een M10 Slotmoer (74).



24. **Zie tekening 24a.** Leid de Onderste Kabel (43) onder het Tussenstuk van de Pressarm (42).

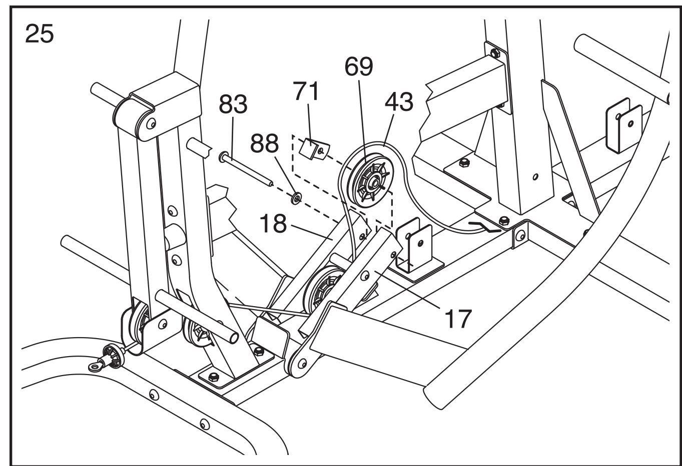
Zie tekening 24b. Bevestig een Katrol (69) aan de beugel op de Basis (1) over de Onderste Kabel (43) met een M10 x 45mm Bout (98) en een M10 Slotmoer (99).





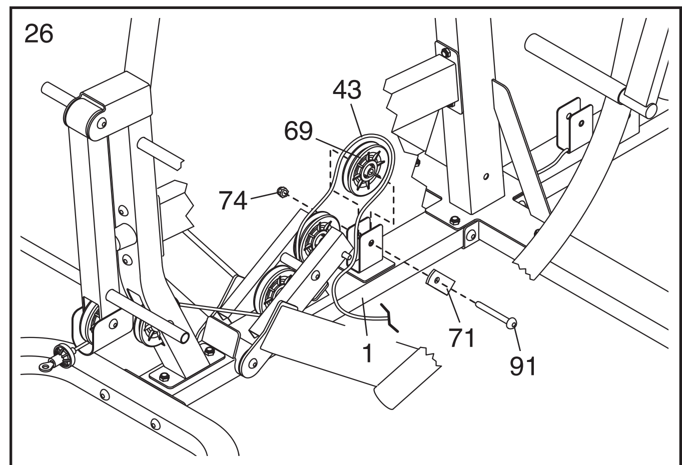
25. Leid de Onderste Kabel (43) over een Katrol (69).

Bevestig de Katrol (69) en een Kabelgeleider (71) in de Linker en Rechter Press-armen (17, 18) met een M10 x 125mm Bout (83) en een M10 Tussenring (88). **Zorg dat de Kabelgeleider zo is gericht dat de Onderste Kabel wordt vastgehouden in de inkeping van de Katrol.**



26. Leid de Onderste Kabel (43) rond een Katrol (69) en dan door de beugel in de Basis (1) zoals afgebeeld.

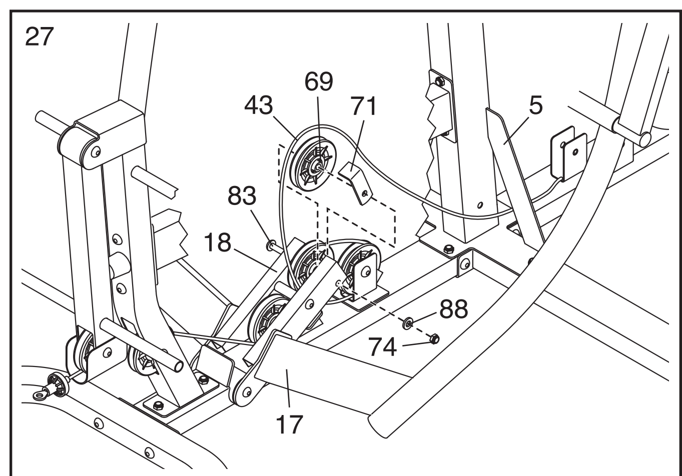
Bevestig de Katrol (69) en een Kabelgeleider (71) aan de beugel op de Basis (1) met een M10 x 47mm Bout (91) en een M10 Slotmoer (74). **Zorg dat de Kabelgeleider zo is gericht dat de Onderste Kabel wordt vastgehouden in de inkeping van de Katrol.**



27. Leid de Onderste Kabel (43) over een Katrol (69).

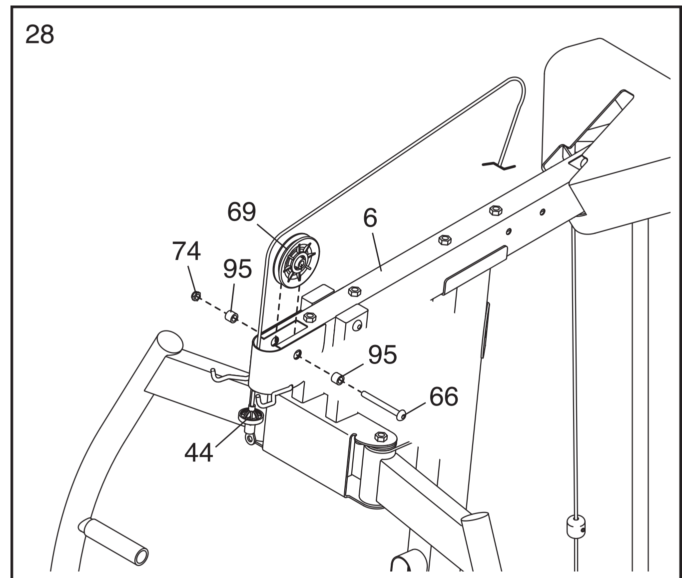
Bevestig de Katrol (69) en een Kabelgeleider (71) in de Linker en Rechter Press-armen (17, 18) met een M10 x 125mm Bout (83) die is gebruikt in stap 25, en een M10 Tussenring (88) n een M10 Slotmoer (74). **Zorg dat de Kabelgeleider zo is gericht dat de Onderste Kabel wordt vastgehouden in de inkeping van de Katrol.**

Leid de Onderste Kabel (43) door de Linkerkant van de Staander (5). Zet de Onderste Kabel apart tot stap 38.



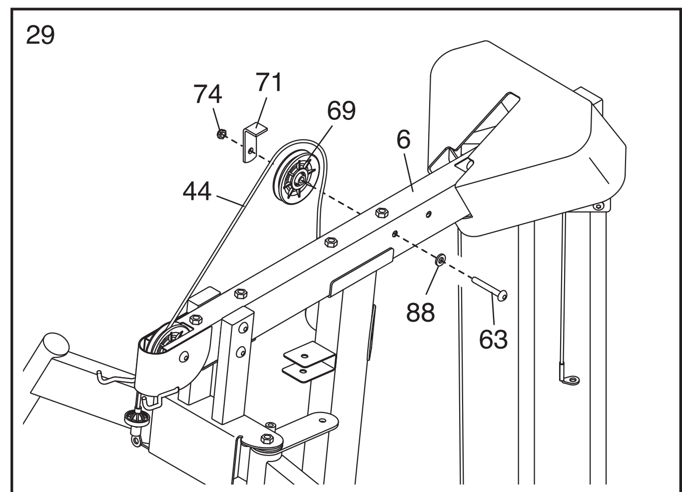
28. **Zoek naar de Bovenste Kabel (44).** Leid de Bovenste Kabel door de beugel op het Bovenste Onderstel (6) en over een Katrol (69).

Bevestig de Katrol (69) in het Bovenste Onderstel (6) met een M10 x 68mm Bout (66), twee 14,8mm Tussenstukken (95) en een M10 Slotmoer (74).



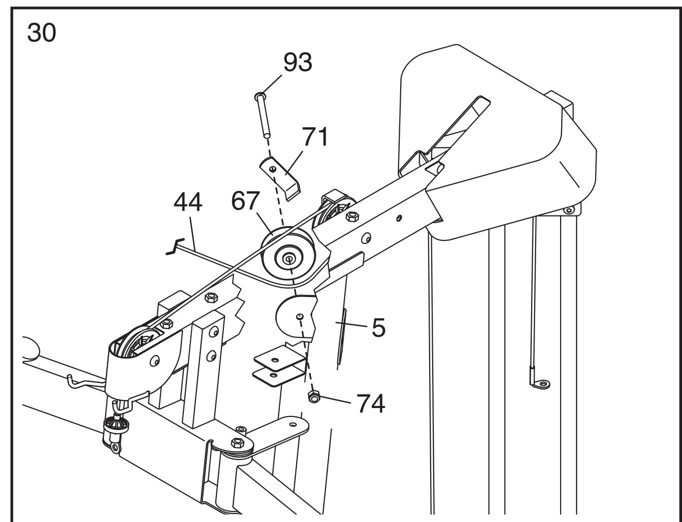
29. Leid de Bovenste Kabel (44) over een Katrol (69).

Bevestig de Katrol (69) en een Kabelgeleider (71) aan de rechterkant van het Bovenste Onderstel (6) met een M10 x 93mm Bout (63), een M10 Tussenring (88), en een M10 Slotmoer (74). **Zorg dat de Kabelgeleider zo is gericht dat de Hoge Kabel wordt vastgehouden in de inkeping van de Katrol.**



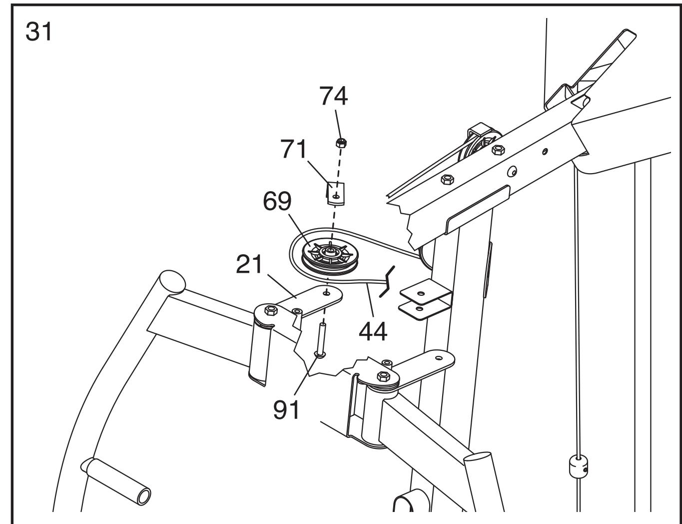
30. Leid de Bovenste Kabel (44) over een V-katrol (67).

Bevestig de V-katrol (67) en een Kabelgeleider (71) aan de Staander (5) met een M10 x 57mm Bout (93) en een M10 Tussenring (74). **Zorg dat de Kabelgeleider zo is gericht dat de Bovenste Kabel wordt vastgehouden in de groeve van de V-katrol.**



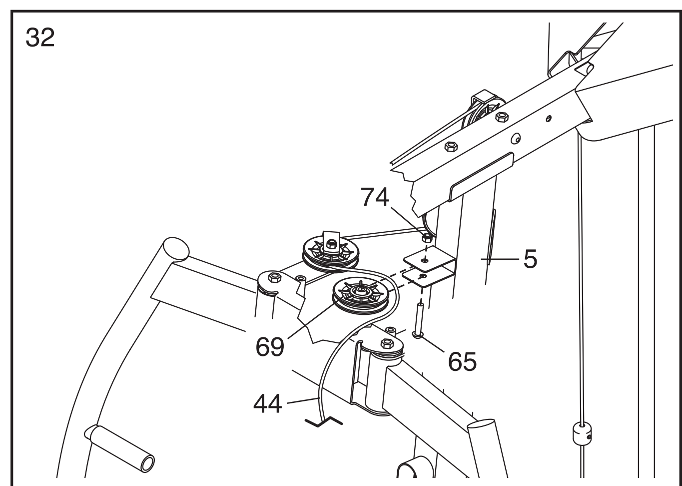
31. Leid de Bovenste Kabel (44) rond een Katrol (69).

    Bevestig de Katrol (69) en een Kabelgeleider (71) aan de Rechter Butterfly-katrolbeugel (21) met een M10 x 47mm Bout (91) en een M10 Slotmoer (74). **Zorg dat de Kabelgeleider zo is gericht dat de Bovenste Kabel wordt vastgehouden in de inkeping van de Katrol.**



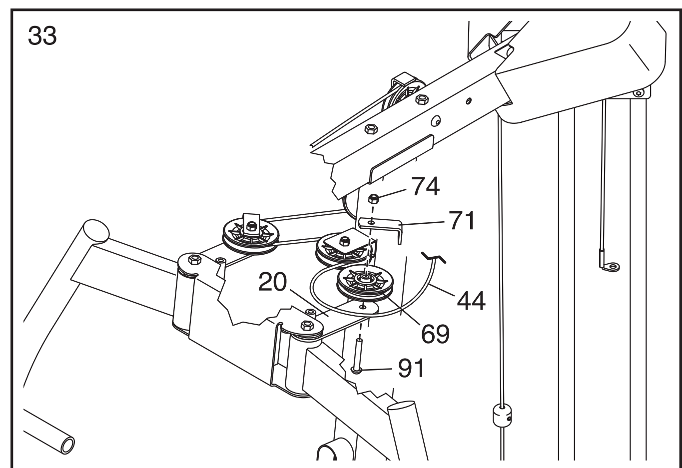
32. Leid de Bovenste Kabel (44) rond een Katrol (69).

    Bevestig de Katrol (69) aan de Staander (5) met een M10 x 43mm Bout (65) en een M10 Slotmoer (74).



33. Leid de Bovenste Kabel (44) rond een Katrol (69).

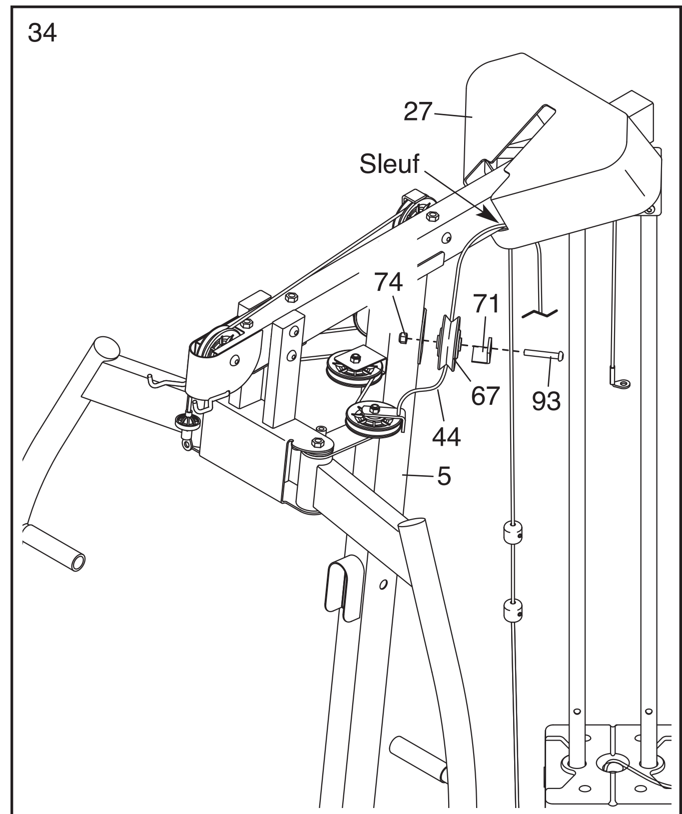
    Bevestig de Katrol (69) en een Kabelgeleider (71) aan de Linker Butterfly-katrolbeugel (20) met een M10 x 47mm Bout (91) en een M10 Slotmoer (74). **Zorg dat de Kabelgeleider zo is gericht dat de Bovenste Kabel wordt vastgehouden in de inkeping van de Katrol.**



34. Leid de Bovenste Kabel (44) over een V-katrol (67).

Bevestig de V-katrol (67) en een Kabelgeleider (71) aan de Staander (5) met een M10 x 57mm Bout (93) en een M10 Slotmoer (74). **Zorg dat de Kabelgeleider zo is gericht dat de Bovenste Kabel wordt vastgehouden in de groeve van de V-katrol.**

Leid de Bovenste Kabel (44) door de sleuf in de zijkant van de Bovenste Kap (27) zoals afgebeeld.



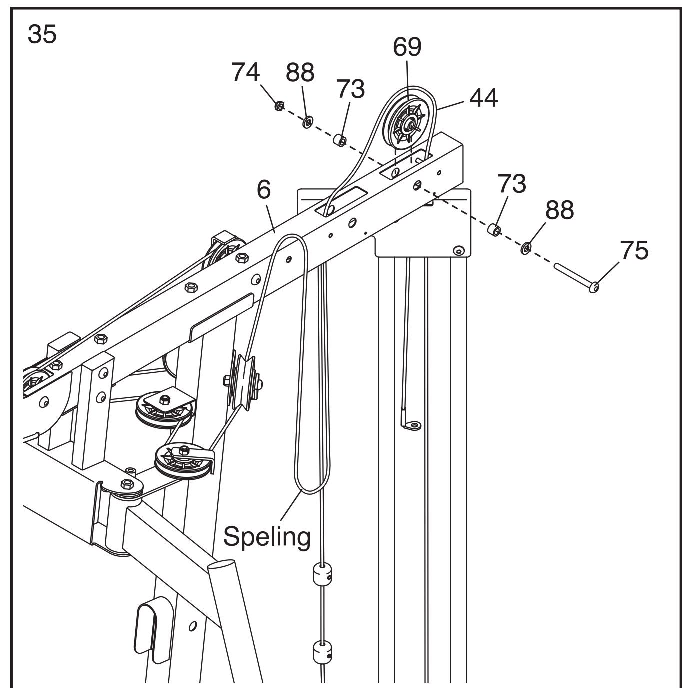
35. **Let op: voor de duidelijkheid wordt de Bovenste Kap (27) niet afgebeeld bij deze stap.**

Schuif de Bovenste Kap (niet afgebeeld) zover als mogelijk.

Leid de Bovenste Kabel (44) omhoog door het Bovenste Onderstel (6), over een Katrol (69) en omlaag door het Bovenste Onderstel zoals afgebeeld. **Zorg voor wat speling in de Bovenste Kabel op de aangegeven plaats.**

Bevestig de Katrol (69) aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel (6) met een M10 x 65mm Bout (75), twee M10 Tussenringen (88), twee 12,7mm Tussenstukken (73), en een M10 Slotmoer (74).

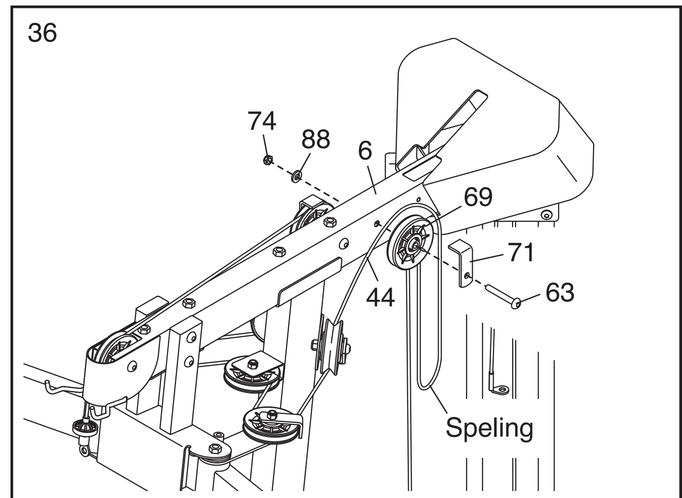
Let op: er zal een andere Katrol (niet afgebeeld) worden geïnstalleerd in het Bovenste Onderstel (6) in stap 61.



36. Plaats een Katrol (69) onder de Bovenste Kabel (44) in de aangegeven locatie.

    Bevestig de Katrol (69) en een Kabelgeleider (71) aan de linkerkant van het Bovenste Onderstel (6) met een M10 x 93mm Bout (63), een M10 Tussenring (88), en een M10 Slotmoer (74). **Zorg dat de Kabelgeleider zo is gericht dat de Bovenste Kabel wordt vastgehouden in de inkeping van de Katrol.**

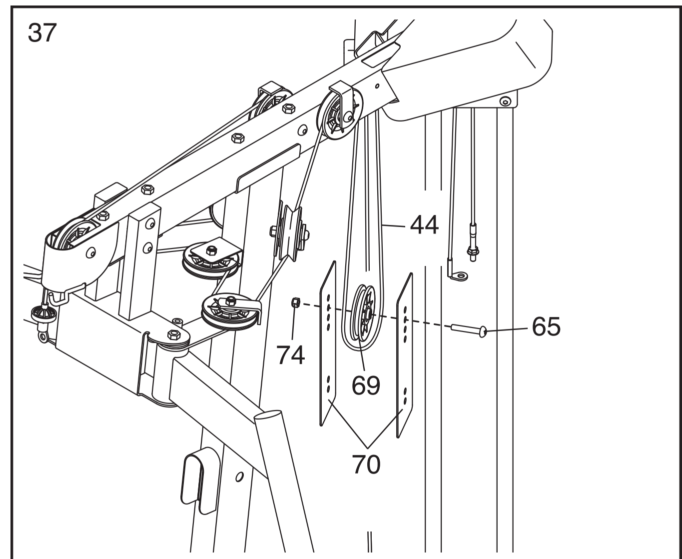
    Zorg voor wat speling in de Bovenste Kabel (44) op de aangegeven plaats.



37. Plaats een Katrol (69) in de lus van de Bovenste Kabel (44) zoals afgebeeld.

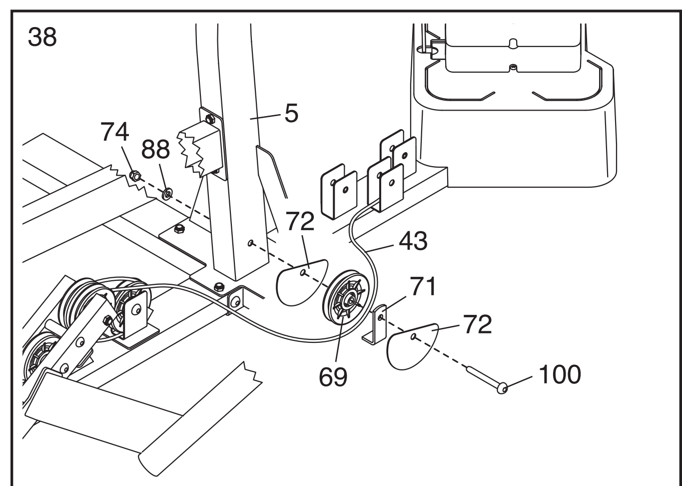
    Richt de twee Katrolplaaten (70) zoals getoond.

    Gebruik het tweede gat in de Katrolplaaten (70) en bevestig de Katrolplaaten aan de Katrol (69) met een M10 x 43mm Bout (65) en een M10 Slotmoer (74).



38. Leid de Onderste Kabel (43) onder een Katrol (69).

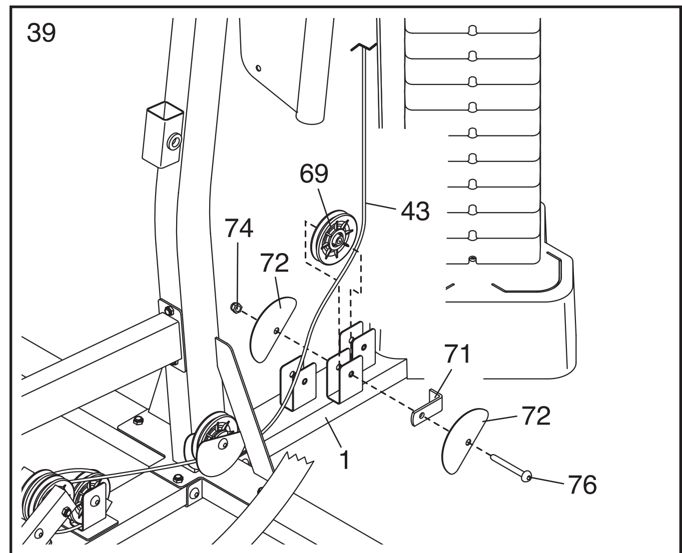
    Bevestig de Katrol (69) en een Kabelgeleider (71) aan de linkerkant van de Staander (5) met een M10 x 97mm Bout (100), Twee halve Beschermringen (72), een M10 Tussenring (88), en een M10 Slotmoer (74). **Zorg dat de Kabelgeleider zo is gericht dat de Onderste Kabel wordt vastgehouden in de inkeping van de Katrol.**



39. Leid de Onderste Kabel (43) onder een Katrol (69).

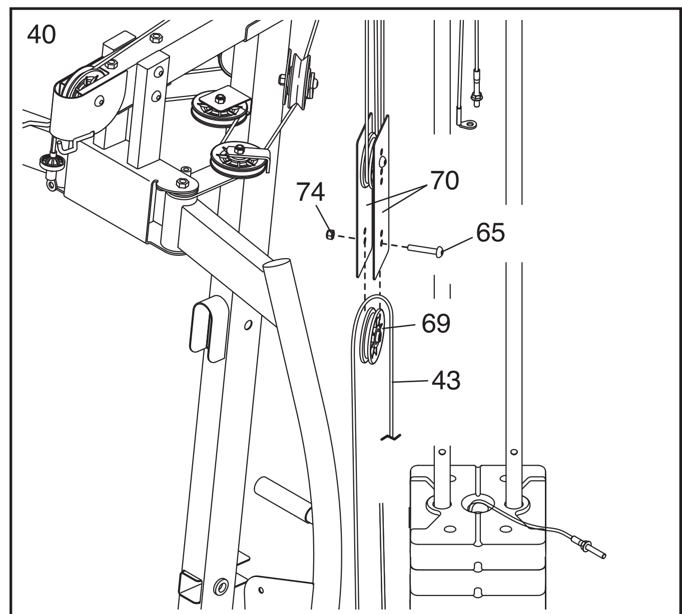
Bevestig de Katrol (69) en een Kabelgeleider (71) aan de middenbeugel op de Basis (1) met een M10 x 50mm Bout met Ronde Kop (76), twee Halve Beschermringen (72), en een M10 Slotmoer (74).

Zorg dat de Kabelgeleider (71) zo is gericht dat de Onderste Kabel (43) wordt vastgehouden in de inkeping van de Katrol (69). Zorg ervoor dat de Halve Beschermringen (72) zich buiten de beugel bevinden.



40. Leid de Onderste Kabel (43) over een Katrol (69).

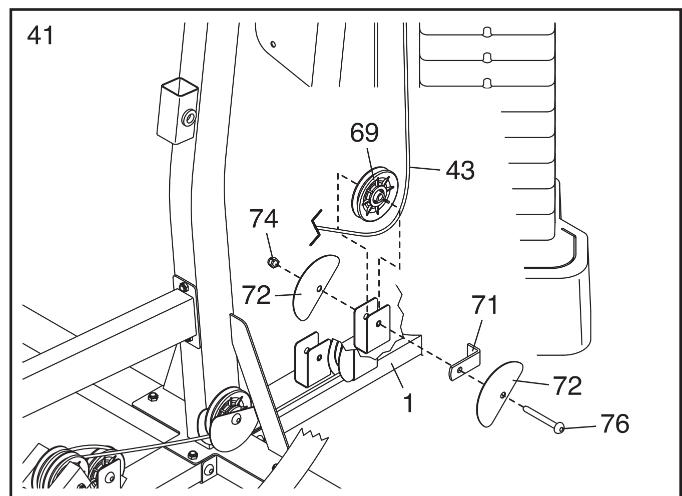
Gebruik het uiterste gat in de Katrolplaaten (70) en bevestig de Katrolplaaten aan de Katrol (69) met een M10 x 43mm Bout (65) en een M10 Slotmoer (74).



41. Leid de Onderste Kabel (43) onder een Katrol (69).

Bevestig de Katrol (69) en twee Kabelgeleiders (71) aan de middenbeugel op de Lange Basis (1) met een M10 x 50mm Boutmet Ronde Kop (76), twee Halve Beschermringen (72), en een M10 Slotmoer (74).

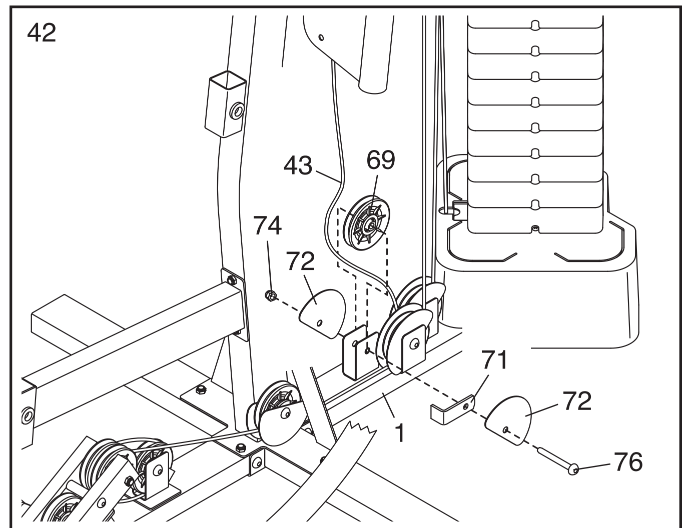
Zorg dat de Kabelgeleider (71) zo is gericht dat de Onderste Kabel (43) wordt vastgehouden in de inkeping van de Katrol (69). Zorg ervoor dat de Halve Beschermringen (72) zich buiten de beugel bevinden.



42. Leid de Onderste Kabel (43) onder een Katrol (69).

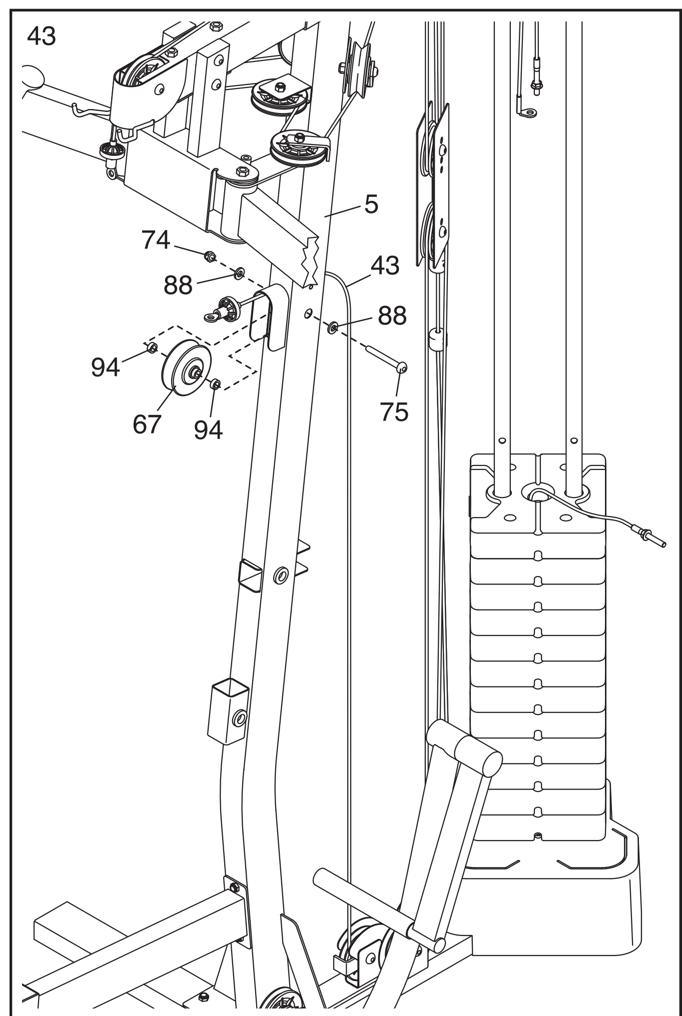
Bevestig de Katrol (69) en twee Kabelgeleiders (71) aan de voorbeugel op de Lange Basis (1) met een M10 x 50mm Bout (76), twee Halve Beschermringen (72), en een M10 Slotmoer (74).

Zorg dat de Kabelgeleider (71) zo is gericht dat de Onderste Kabel (43) wordt vastgehouden in de inkeping van de Katrol (69). Zorg ervoor dat de Halve Beschermringen (72) zich buiten de beugel bevinden.



43. Steek de Onderste Kabel (43) door de Staander (5) zoals getoond.

Bevestig een V-katrol (67) aan de binnenkant van de Staander (5) onder de Onderste Kabel (43) met een M10 x 65mm Bout (75), twee M10 Tussenringen (88), twee 6,35mm Tussenstukken (94), en een M10 Slotmoer (74).



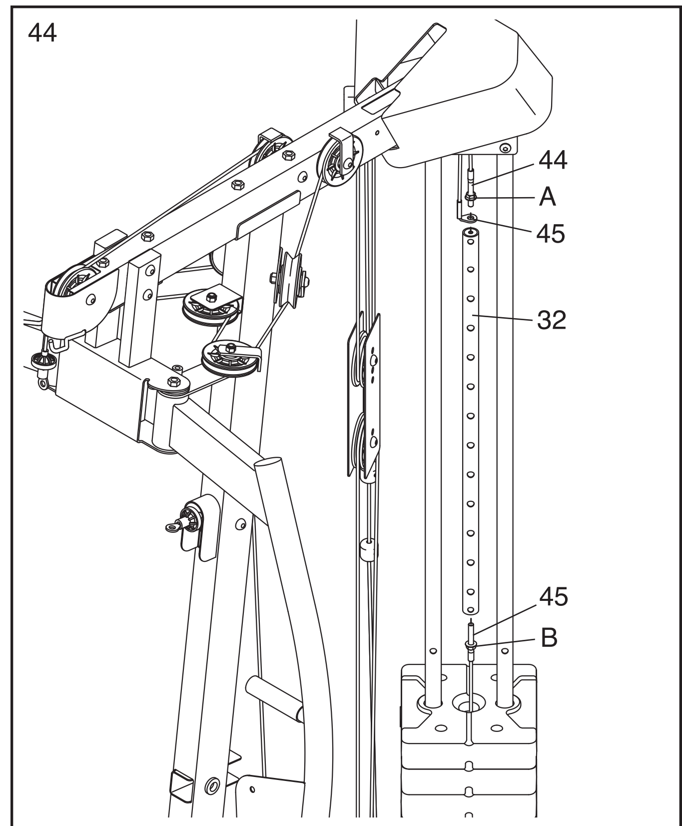
44. Richt de Gewichtselector (32) zoals getoond.

Maak het onderste uiteinde van de Extra Weerstandkabel (45) **geheel** vast aan de Gewichtselector (32).

Steek het schroefeinde van de Bovenste Kabel (44) door het bovenste uiteinde van de Extra Weerstandkabel (45).

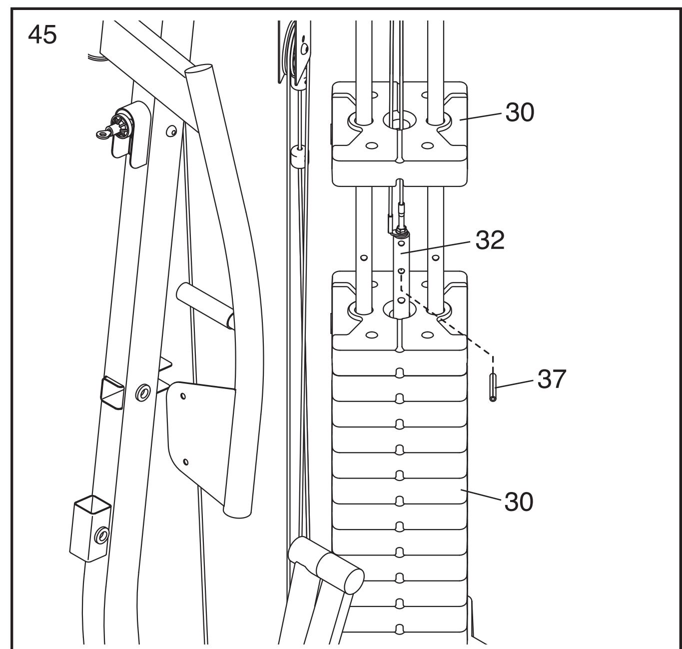
Maak de Bovenste Kabel (44) **minstens vijf complete draaien vast** aan de Gewichtselector (32).

Maak de Moer (A) vast tegen de Extra Weerstandkabel (45). Maak dan de Moer (B) weer vast tegen de Gewichtselector (32).

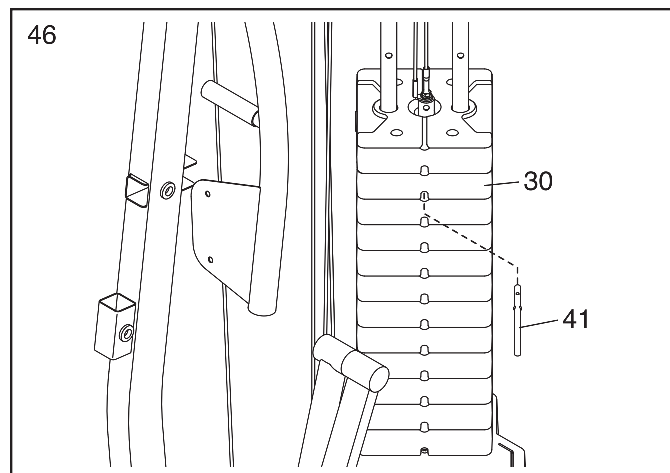


45. Steek de Gewichtselector (32) in de stapel Gewichten (30).

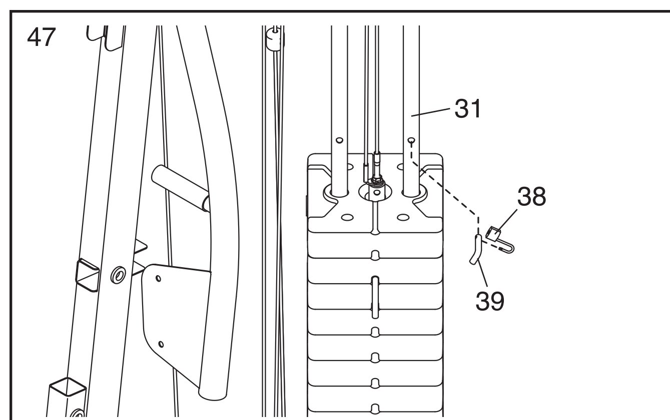
Til het Bovenste Gewicht (30) omhoog, steek een Rolpen (37) in de Gewichtselector (32) in de aangegeven locatie.



46. Plaats de Gewichtpen (41) onder een Gewicht (30).

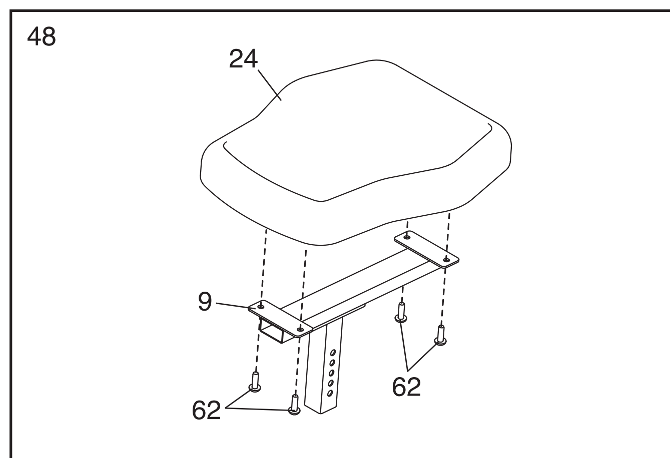


47. Steek de Vergrendelpen (39) door een Gewichtgeleider (31) en maak het Slot (38) vast in de Vergrendelpen.



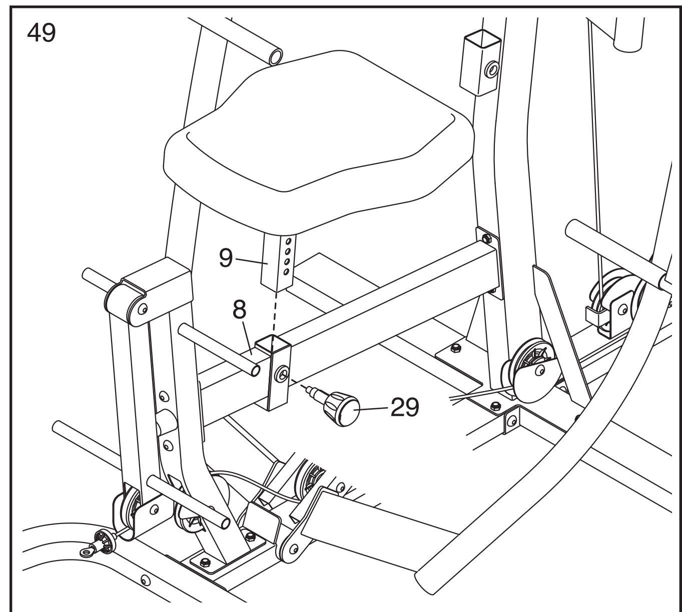
48. Richt de Zitting (24) en een Kussen van het Onderstel (9) zoals getoond.

Maak de Zitting (24) vast aan aan het Kussen van het Onderstel (9) met vier M6 x 16mm Schroeven (62).



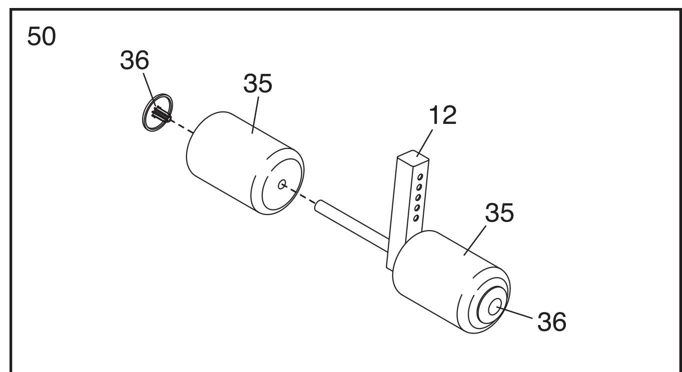
49. Steek het Kussen van het Onderstel (9) in de Buis van de Zitting (8).

Maak een Afstelknop (29) vast in de Buis van de Zitting (8) en een van de gaten in het Kussen van het Onderstel (9). **Zorg ervoor dat de Afstelknop goed vastzit in een gat.**



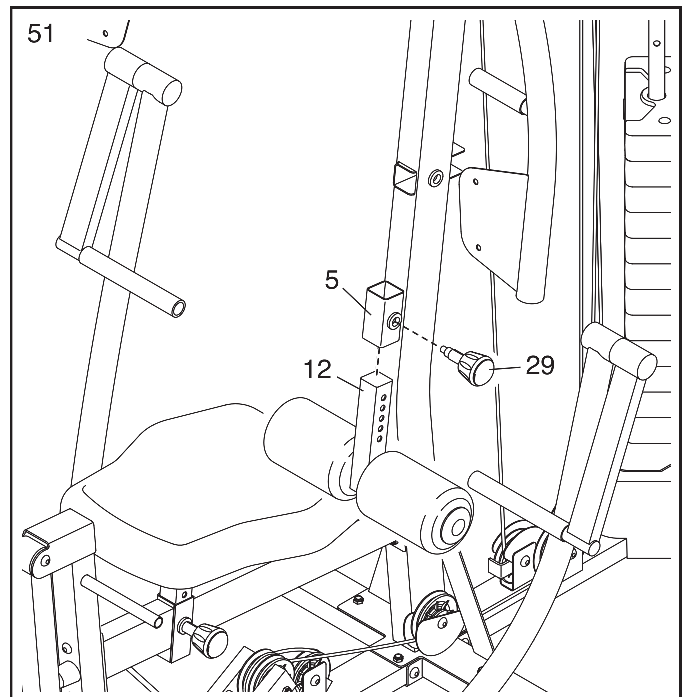
50. Richt het Onderstel van de Beenvergrendeling (12) zoals getoond.

Schuif dan een Schuimrubber Kussen (35) op elke kant van het Onderstel van de Beenvergrendeling (12). Druk een Kussendop (36) in elk Schuimrubber Kussen.



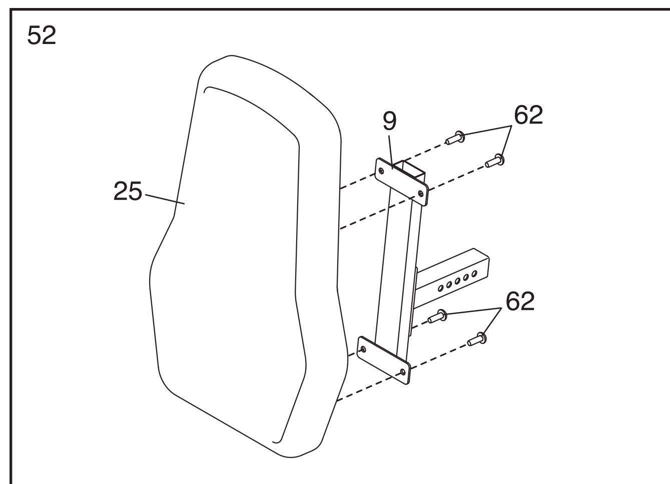
51. Steek het Onderstel van de Beenvergrendeling (12) in de aangegeven beugel op de Staander (5).

Maak een Afstelknop (29) vast in de Staander (5) en een van de gaten in het Onderstel van de Beenvergrendeling (12). **Zorg ervoor dat de Afstelknop goed vastzit in een gat.**



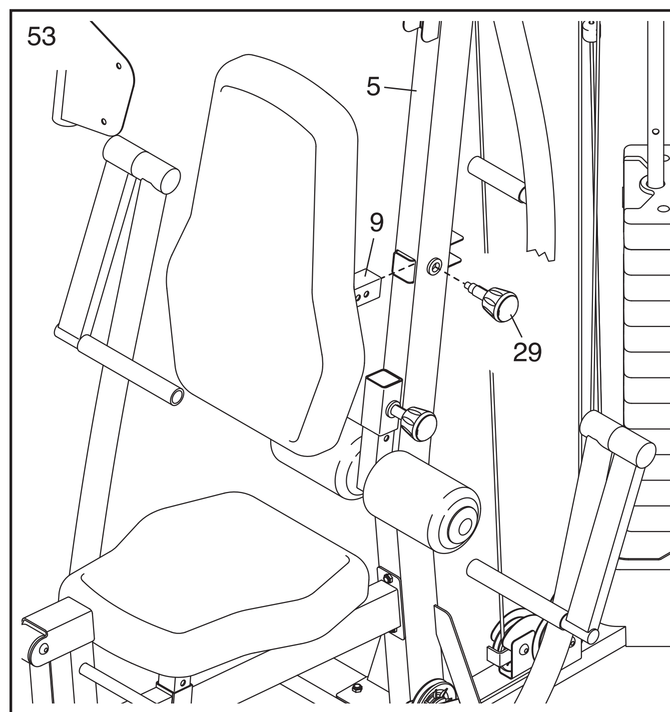
52. Richt de Rugleuning (25) en een Kussen van het Onderstel (9) zoals getoond.

Maak de Rugleuning (25) vast aan aan het Kussen van het Onderstel (9) met vier M6 x 16mm Schroeven (62).



53. Steek het Kussen van het Onderstel (9) in de Staander (5).

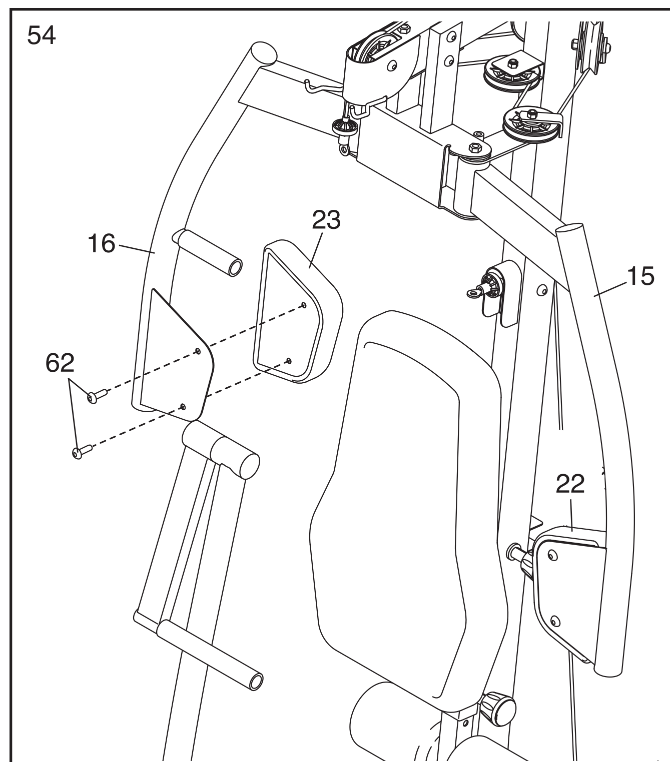
Maak een Afstelknop (29) vast in de Staander (5) en een van de gaten in het Kussen van het Onderstel (9). **Zorg ervoor dat de Afstelknop goed vastzit in een gat.**



54. Zoek de Linker en Rechter Butterfly-kussens (22, 23).

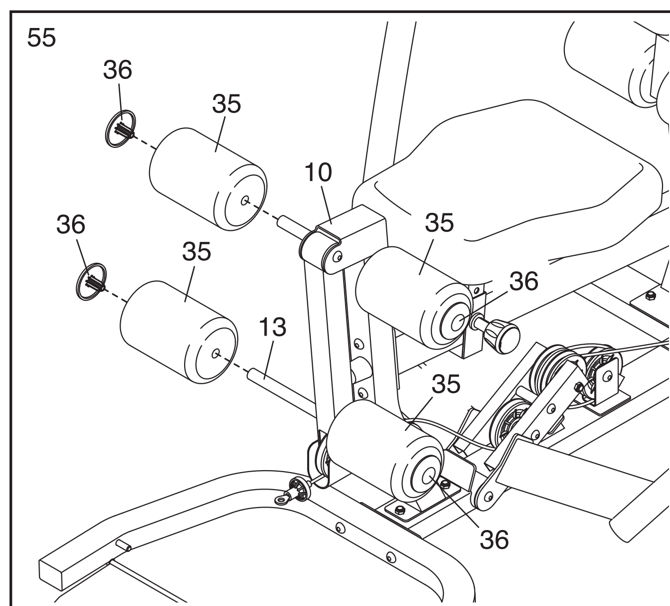
Bevestig dan het Rechter Butterfly-kussen (23) aan de Rechter Butterfly-arm (16) met twee M6 x 16mm Schroeven (62).

Bevestig dan de Linker Butterfly-kussen (22) aan de Linker Butterfly-arm (15) op dezelfde manier.



55. Schuif een Schuimrubber Kussen (35) op elke kant van het Been (10). Druk een Kussendop (36) in het uiteinde van elk Schuimrubber Kussen.

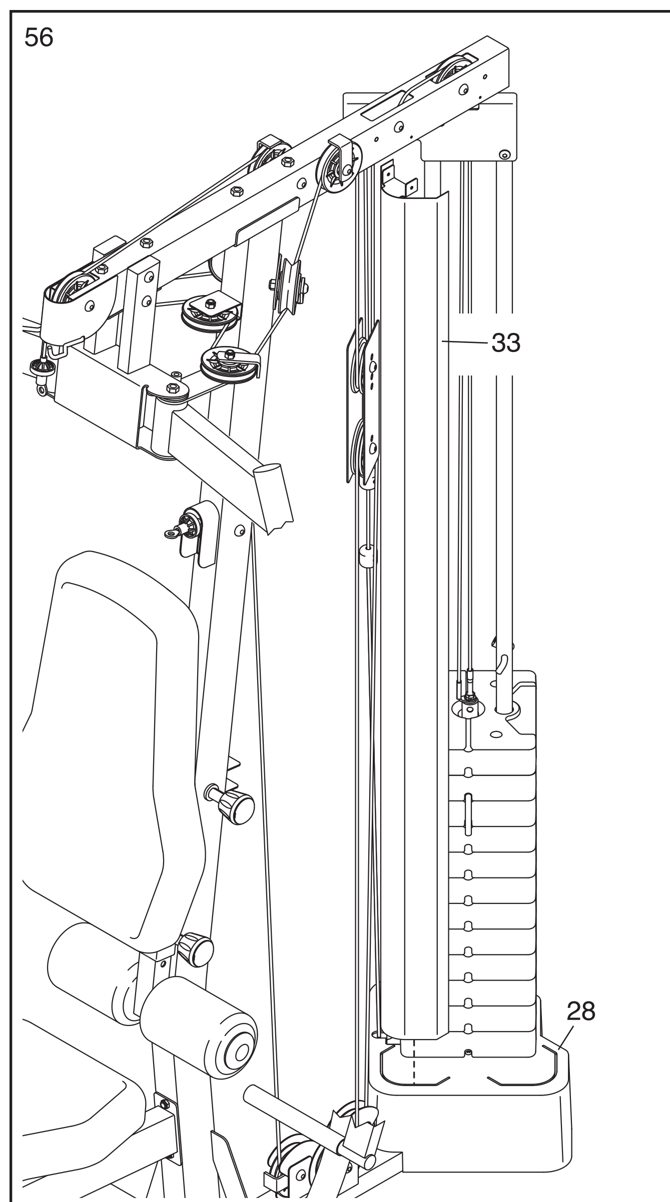
Herhaal deze stap voor de Beencurl (13).



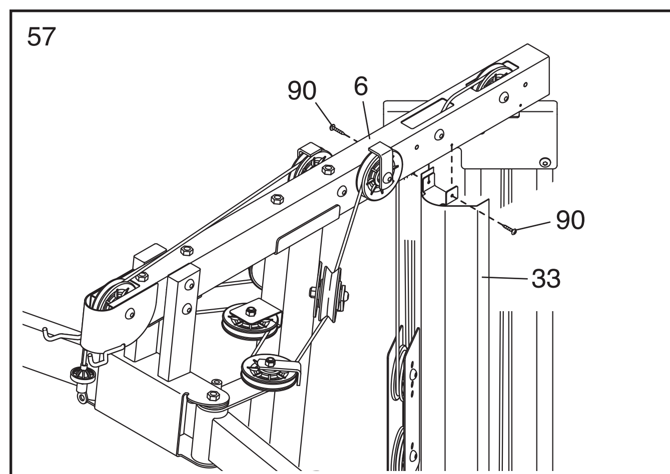
56. **Let op: Voor de duidelijkheid wordt de Bovenste Kap (27) niet afgebeeld in stappen 56 tot 58.**

Zoek naar het Middenscherm (33) en de Schermen van de Rechter- en Linkerkant (niet afgebeeld). Richt het Middenscherm zoals is afgebeeld.

Steek het Middenscherm (33) in de Onderste Kap (28).



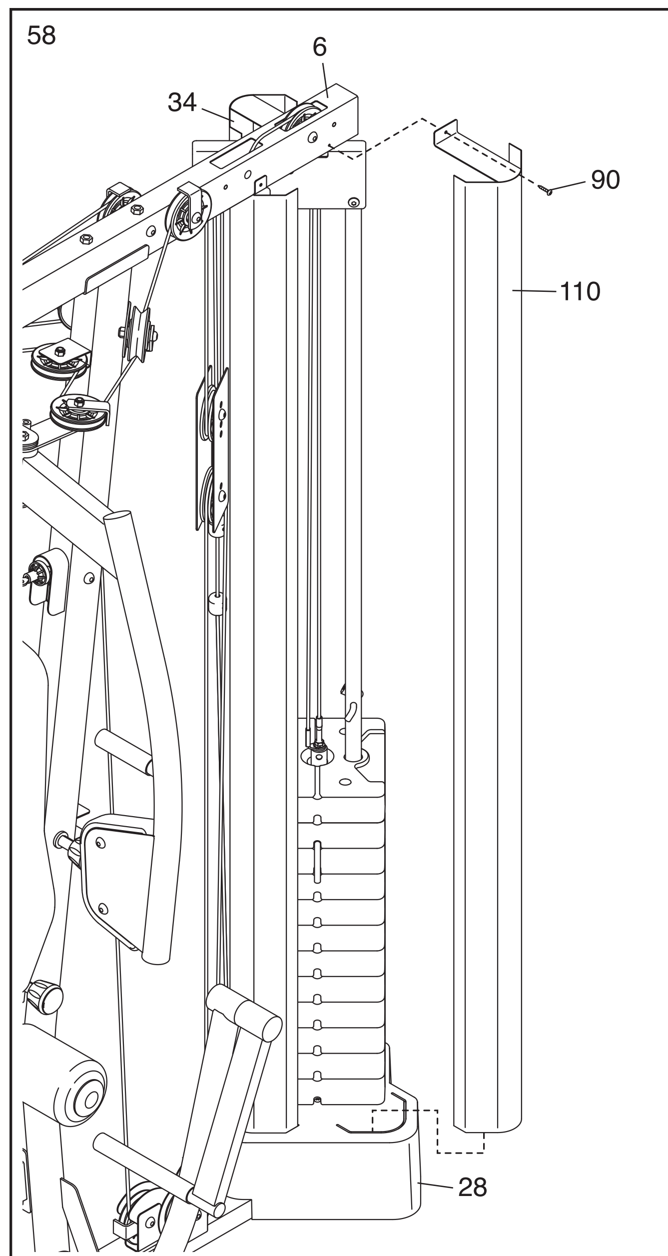
57. Maak dan de bovenkant van het Middenscherm (33) vast aan het Bovenste Onderstel (6) met twee ST4,2 x 19mm Schroeven (90).



58. Steek het Scherm van de Linkerkant (110) in de Onderste Kap (28).

Maak dan de bovenkant van het Scherm van de Linkerkant (110) vast aan het Bovenste Onderstel (6) met een ST4,2 x 19mm Schroef (90).

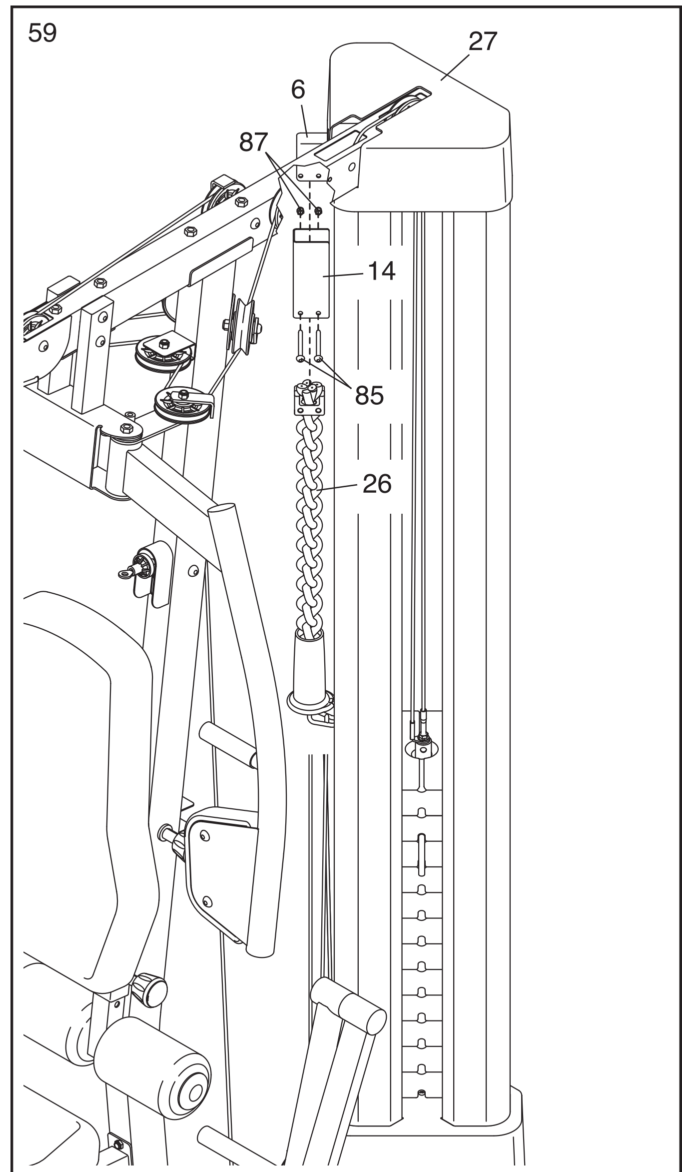
Herhaal deze stap om het Scherm van de Rechterkant (34) te bevestigen.



59. Druk de Bovenste Kap (27) op het Bovenste Onderstel (6) zoals afgebeeld.

Richt de Extra Weerstandband (26) en de Extra Weerstandbeugel (14) zoals afgebeeld. Plaats de Extra Weerstandband in de Extra Weerstandbeugel.

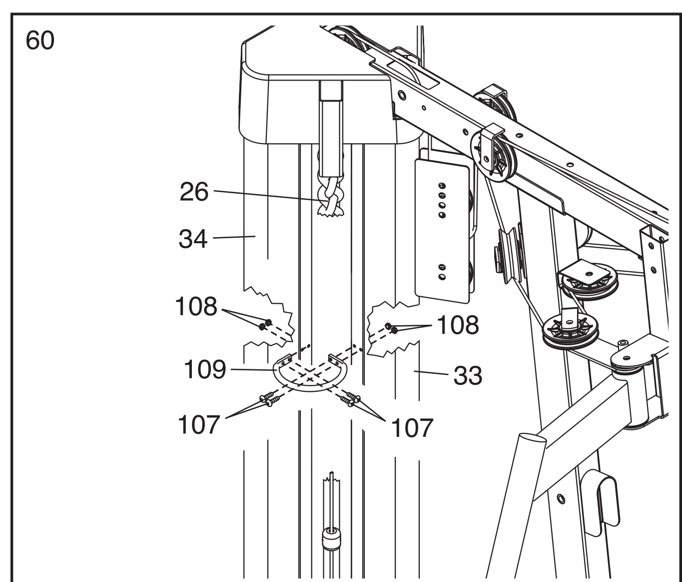
Bevestig de Extra Weerstandbeugel (14) en de Extra Weerstandband (26) aan het Bovenste Onderstel (6) met twee M6 x 45mm Bouten (85) en twee M6 Slotmoeren (87).



60. Bevestig één kant van de Houderbeugel (109) aan het Middenscherm (33) met twee M4 x 12mm Bouten (107) en twee M4 Slotmoeren (108).

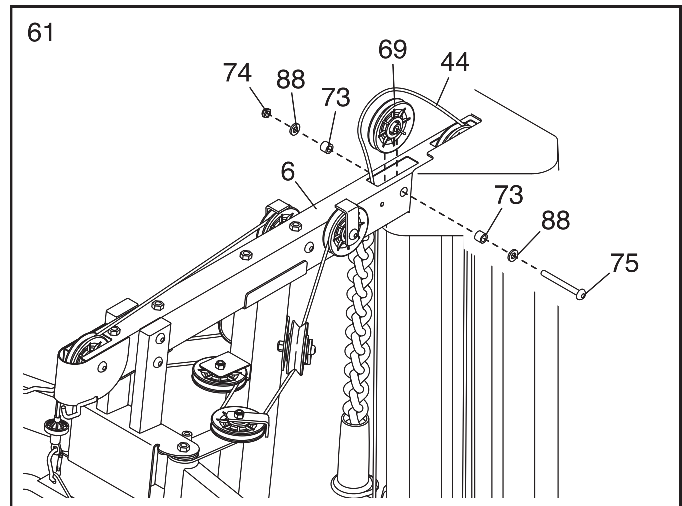
Bevestig de andere kant van de Houderbeugel (109) aan het Scherm van de Rechterkant (34) met twee M4 x 12mm Bouten (107) en twee M4 Slotmoeren (108).

Richt de Extra weerstandband (26) en de Houderbeugel (109) zoals afgebeeld.

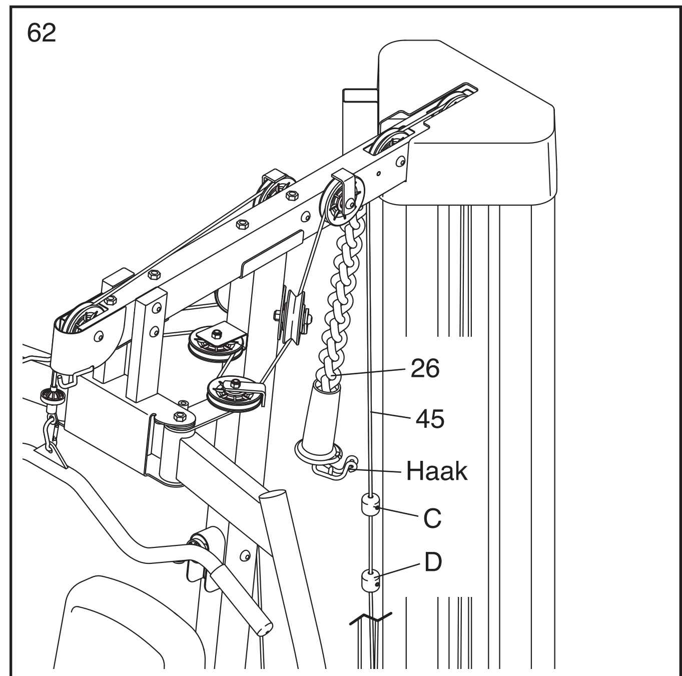


61. Plaats een Katrol (69) onder de Bovenste Kabel (44) in de aangegeven locatie.

Bevestig de Katrol (69) aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel (6) met een M10 x 65mm Bout (75), twee M10 Tussenringen (88), twee 12,7mm Tussenstukken (73), en een M10 Slotmoer (74).



62. Bevestig de haak op de Extra Weerstandband (26) aan de Hoge of Lage Verankering (C, D) op de Extra Weerstandkabel (45).



63. Zorg dat alle onderdelen goed zijn aangedraaid. Het gebruik van de resterende onderdelen wordt uitgelegd in AFSTELLINGEN dat op pagina 34 begint.

Voordat u het gewichtsysteem gebruikt, dient u een paar keer aan elke kabel te trekken om ervoor te zorgen dat de kabels soepel rond de katrollen bewegen. Als een van de kabels niet soepel beweegt, zoek deze dan en corrigeer het probleem.

BELANGRIJK: als de kabels niet goed zijn geïnstalleerd, dan kunnen ze beschadigd raken als er zware gewichten worden gebruikt. Zie de DIAGRAM VAN DE KABEL op pagina 38 voor de juiste geleiding van kabels. Als er losse ruimte is in de kabels, moet u dit verwijderen door de kabels strakker te maken. Zie ONDERHOUD op pagina 39.

AFSTELLINGEN

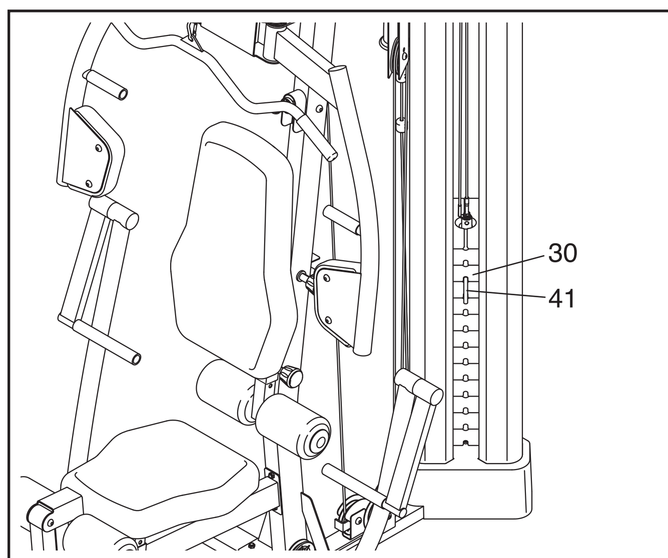
Dit hoofdstuk beschrijft hoe u het gewichtsysteem kunt afstellen. Zie de RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN op pagina 40 voor belangrijke informatie over hoe u het grootste voordeel uit uw oefeningenprogramma kunt halen. Raadpleeg ook de bijbehorende oefeningengids om de juiste vorm van diverse oefeningen te zien.

Zorg dat elke keer dat u het gewichtsysteem gebruikt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen direct.

DE GEWICHTINSTELLING WIJZIGEN

Om de instelling van de gewichtstapel te wijzigen, steekt u een Gewichtpen (41) onder het gewenste Gewicht (30). Steek de Gewichtpen zo dat het gebogen uiteinde volledig in de gewichtstapel is ingevoerd. Draai dan het gebogen einde naar beneden.

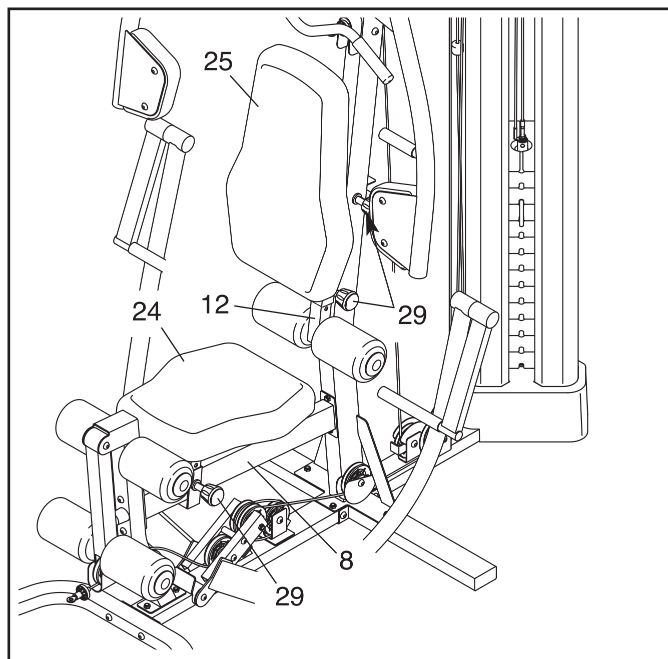
Let op: door de kabels en katrollen kan de hoeveelheid weerstand van elk oefenstation verschillen van de gewichtinstelling. Gebruik het GEWICHTWEERSTANDSTABEL op pagina 37 om de juiste hoeveelheid gewicht voor elk gewichtstation te vinden.



DE ZITTING, RUGLEUNING EN HET ONDERSTEL VAN DE BEENVERGRENDELING AFSTELLEN

Om de Zitting (24) af te stellen dient u de Afstelknop (29) te verwijderen, de Zitting naar de gewenste stand te schuiven en daarna de Afstelknop in de Buis van de Zitting (8) vast te maken en een van de gaten in het Kussenonderstel (niet afgebeeld). **Zorg ervoor dat de Afstelknop goed vastzit in een gat.**

Bevestig de Rugleuning (25) aan het Onderstel van de Beenvergrendeling (12) op dezelfde wijze.

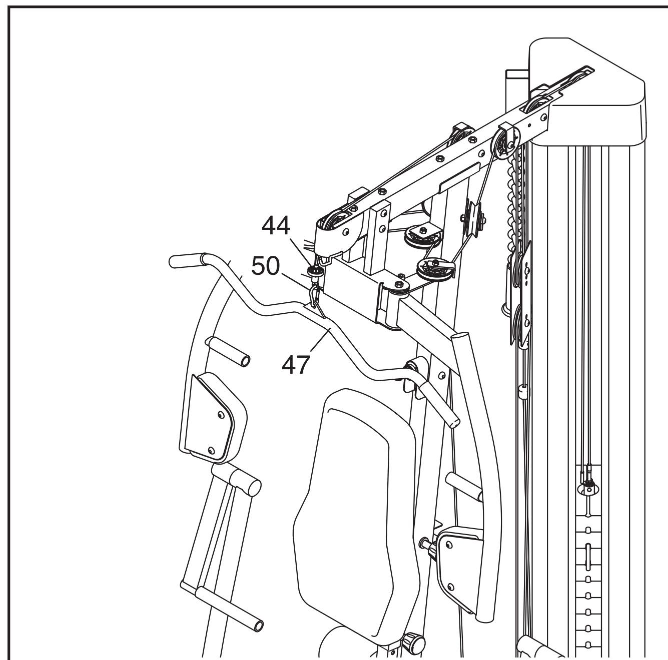


DE ACCESSOIRES BEVESTIGEN

Bevestig de Trekstang (47) aan de Bovenste Kabel (44) bij het bovenste katrolstation met een Kabelklem (50).

Voor sommige oefeningen dient u de Ketting (niet afgebeeld) tussen de Trekstang (47) en de Bovenste Kabel (44) te bevestigen met twee Kabelklemmen (50). **Stel de lengte van de Ketting af tussen de Trekstang en de Bovenste Kabel zodat de Trekstang zich in de juiste startpositie bevindt voor de oefening die moet worden uitgevoerd.**

De Trekstang (47) of de Enkelriem (niet afgebeeld), de Dubbel riem (niet afgebeeld), of de Hendel (niet afgebeeld) kunnen op dezelfde wijze worden bevestigd aan het station voor buikspieroefeningen of het katrolstation.

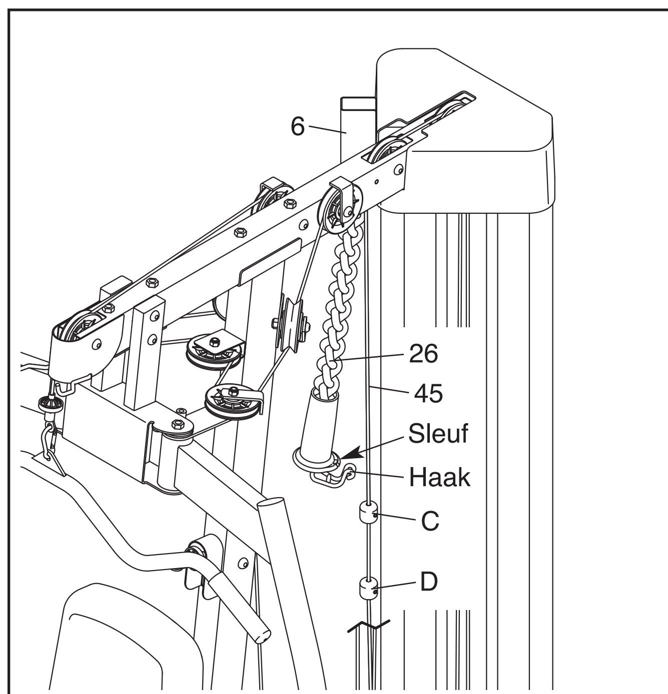


DE EXTRA WEERSTANDBAND GEBRUIKEN

Voor extra weerstand bevestigt u de haak op de Extra Weerstandsband (26) aan de Hoge Verankering (C) of op de Extra Weerstandkabel (45). Steek dan de Extra Weerstandkabel in de sleuf op de Extra Weerstandband.

Als de Extra Weerstandband (26) niet wordt gebruikt, bevestigt u de haak aan het Bovenste Onderstel (6).

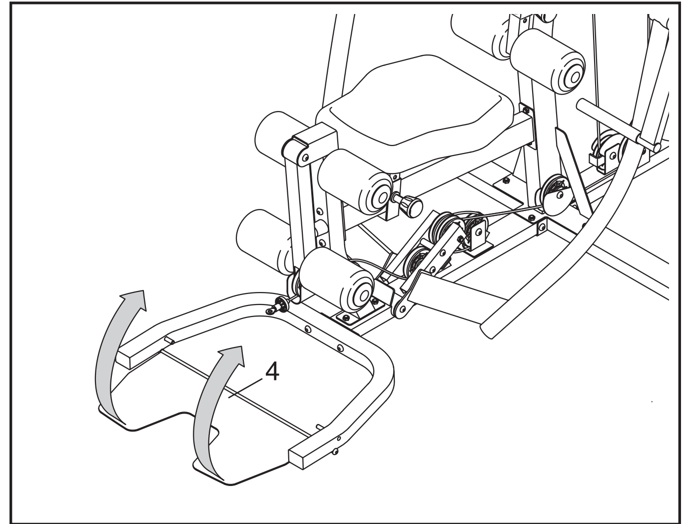
Gebruik het GEWICHTSWEERSTANDSTABEL op pagina 37 om de hoeveelheid weerstand die door de extra weerstandband bij elk oefeningenstation wordt toegevoegd, te zien.



DE VOETPLAAT CONVERTEREN

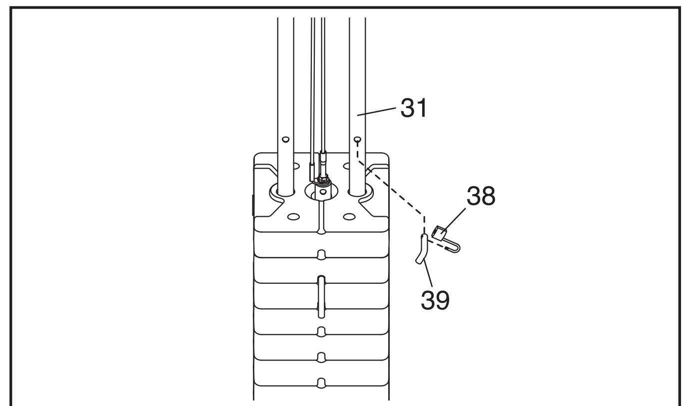
Om de Voetplaat (4) als een voetsteun tijdens het gebruik van het onderste katrolstation te gebruiken, dient u de Voetplaat omhoog te draaien.

Als u de Voetplaat (4) niet gebruikt als een voetsteun, draait u de Voetplaat omlaag zodat deze plat op de vloer ligt.



DE GEWICHTSTAPEL VERGRENDELEN

Om de stapel gewichten te vergrendelen na elke oefening, dient u de Vergrendelpen (39) door één van de Gewichtgeleiders (31) te steken en daarna de Slot (38) te bevestigen aan de Vergrendelpen.



GEWICHTSWEERSTANDSTABEL

Het schema hieronder toont de gemiddelde gewichtsweerstand voor elk oefeningenstation. De getallen aan de linkerkolom verwijzen naar de 12,5-lb. gewichten. **Let op: de afgebeelde gewichtweerstand voor de butterfly-arm geldt voor elke arm. De feitelijke weerstand bij elk station kan variëren door verschillen in de onafhankelijke gewichten en de frictie tussen de kabels, katrollen en gewichtgeleiders.**

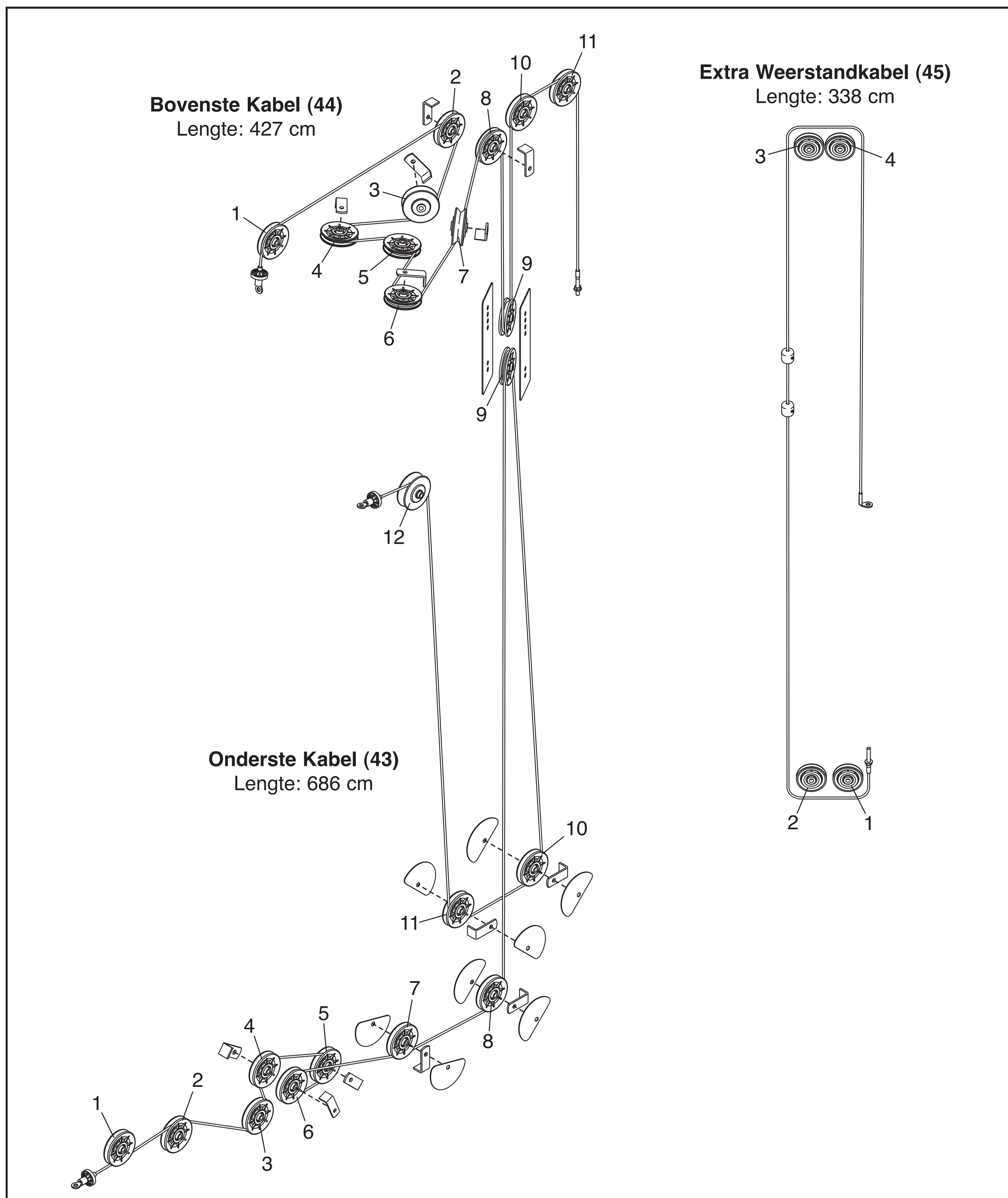
GEWICHTWEERSTAND ZONDER EXTRA WEERSTANDBAND						
GEWICHT	STATION VOOR BUIKSPIEROEFENING (lbs.)	BUTTERFLY-ARM (lbs.)	BOVENSTE KATROL (lbs.)	BEENCURL (lbs.)	ONDERSTE KATROL (lbs.)	PRESSARM (lbs.)
1	20	17	22	38	25	26
2	36	27	39	69	38	36
3	44	38	54	87	52	51
4	66	45	69	112	67	57
5	78	58	79	135	82	69
6	86	64	96	173	98	82
7	105	76	117	177	125	93
8	118	83	137	196	148	105
9	131	100	146	205	160	117
10	141	112	168	231	172	128
11	163	123	182	262	193	142
12	172	134	208	280	201	162

GEWICHTWEERSTAND MET EXTRA WEERSTANDBAND (HOGE VERANKERING/LAGE VERANKERING)						
GEWICHT	STATION VOOR BUIKSPIEROEFENING (lbs.)	BUTTERFLY-ARM (lbs.)	BOVENSTE KATROL (lbs.)	BEENCURL (lbs.)	ONDERSTE KATROL (lbs.)	PRESSARM (lbs.)
1	98 / 126	48 / 64	107 / 129	88 / 121	115 / 138	85 / 107
2	112 / 139	57 / 77	138 / 160	109 / 141	130 / 152	98 / 117
3	126 / 151	65 / 83	147 / 176	118 / 163	139 / 166	108 / 131
4	140 / 172	70 / 90	160 / 187	139 / 188	156 / 180	120 / 145
5	149 / 181	80 / 98	169 / 198	158 / 195	166 / 198	135 / 158
6	164 / 191	87 / 109	184 / 208	182 / 212	183 / 208	143 / 163
7	172 / 210	98 / 122	202 / 218	192 / 224	196 / 228	158 / 182
8	186 / 227	110 / 130	213 / 244	207 / 269	212 / 241	166 / 189
9	194 / 222	114 / 136	222 / 261	244 / 291	222 / 269	180 / 194
10	221 / 250	131 / 149	239 / 271	248 / 320	238 / 273	189 / 212
11	230 / 267	144 / 159	256 / 284	272 / 339	244 / 295	199 / 226
12	248 / 273	156 / 176	269 / 310	286 / 362	260 / 309	210 / 237

Let op: 1 lb. = 0,45 kg

DIAGRAM VAN DE KABEL

De afbeeldingen hieronder geven de juiste route van de kabels aan. De getallen in elke tekening tonen de juiste route van die kabel. Gebruik de tekeningen om ervoor te zorgen dat de kabel, kabelgeleiders en afschermingen op de juiste manier zijn gemonteerd. Indien de kabels niet op de juiste wijze zijn gemonteerd, zal het gewichtsysteem niet juist functioneren en zal er schade optreden. **Zorg dat de kabelgeleiders de kabels niet aanraken of binden.**



ONDERHOUD

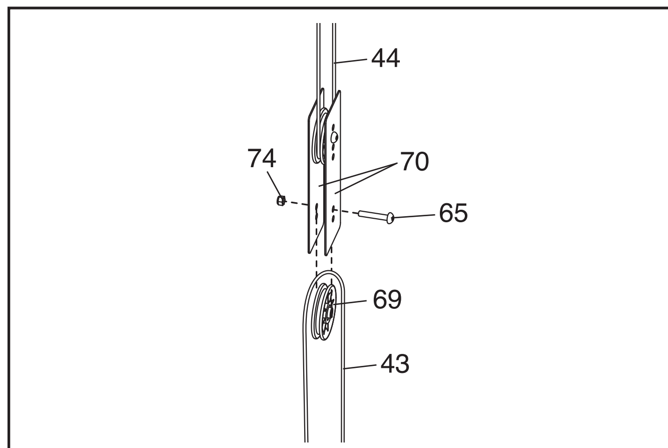
Zorg dat elke keer dat u het gewichtsysteem gebruikt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen direct. Het gewichtsysteem kan worden gereinigd met een vochtige doek en een milde niet schurende reiniger; **gebruik geen oplosmiddelen om het gewichtsysteem mee te reinigen.**

DE KABELS VASTMAKEN

Geweven kabel, het type kabel dat op het gewichtsysteem wordt gebruikt, kan iets worden uitgerekt als het voor de eerste keer wordt gebruikt. Als er ruimte is in de kabels voordat weerstand wordt gevoeld, moet de kabel strak worden bevestigd. Om de kabels aan te draaien, brengt u de gewichtpen in het midden van de gewichtstapel. Speling kan op verschillende manieren uit de kabels worden verwijderd:

Verwijder de M10 Slotmoer (74), en een M10 x 43mm Bout (65) uit twee Katrolplaaten (70) en een Katrol (69).

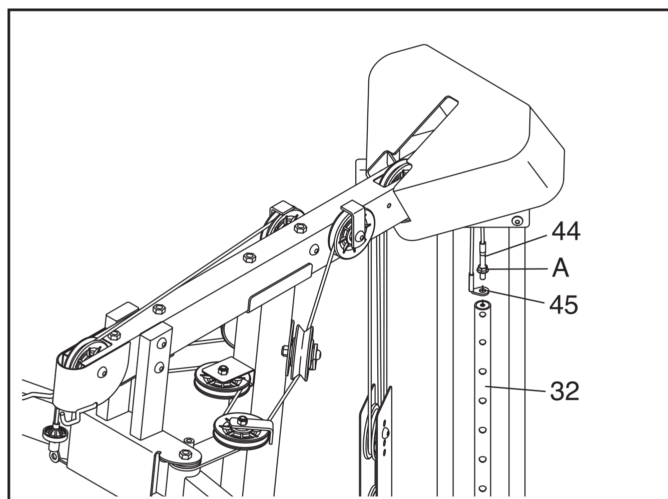
Maak de Katrol (69) vast aan een gat dat dichter bij het midden van de Katrolplaaten (70) ligt. **Zorg ervoor dat de Kabels (43, 44) en Katrollen makkelijk bewegen.**



Maak de Moer (A) los op de Bovenste Kabel (44).

Bevestig de Bovenste Kabel (44) in de Gewichtselector (32) tot de speling uit de Bovenste Kabel is verdwenen.

Maak dan de Moer (A) weer vast tegen de Extra Weerstandkabel (45).



Draai de kabels niet te vast aan. Als de kabels te vast zijn gedraaid wordt het bovenste gewicht van de gewichtstapel getild. Als een kabel vaak lijkt weg te glijden uit de katrollen, kan deze gedraaid zijn. Haal de kabel eruit en installeer hem opnieuw. Als de kabels moeten worden vervangen kijk dan op de achterkant van deze handleiding.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

VIER TYPEN STRETCHOEFENINGEN

Aandacht: een ‘herhaling’ is één complete reeks van een oefening, zoals een sit-up. Een ‘set’ is een reeks herhalingen.

Spieropbouw—Werk aan uw spieren tot hun maximale capaciteit en verhoog geleidelijk de intensiteit van uw oefening. Stel het intensiteitsniveau voor een individuele oefening als volgt in:

- Verander de hoeveelheid weerstand die wordt gebruikt
- Verander de hoeveelheid herhalingen of sets die worden uitgevoerd.

U moet zelf een hoeveelheid weerstand kiezen die juist voor u is. Begin met 3 sets van 8 herhalingen voor elke oefening die u uitvoert. Rust 3 minuten na elke set. Als u 3 sets van 12 herhalingen zonder problemen kunt voltooien, dan kunt u de hoeveelheid weerstand verhogen.

Toning—U kunt uw spieren vormgeven door ze en bescheiden hoeveelheid van hun capaciteiten te laten uitvoeren. Selecteer een bescheiden hoeveelheid weerstand en verhoog het aantal herhalingen in elke set. Voltooi zoveel mogelijk sets van 15 tot 20 herhalingen als mogelijk is zonder dat u zich onprettig voelt. Rust 1 minuut na elke set. Werk aan uw spieren door meer sets te voltooien in plaats van het gebruik van meer weerstand.

Gewichtverlies—Om gewicht te verliezen, selecteert u een lage hoeveelheid weerstand en verhoogt u het aantal herhalingen in elke set. Doe gedurende 20 tot 30 minuten oefeningen en rust maximaal 30 seconden tussen sets.

Kruislings trainen—Combineer krachttraining en aerobische oefening door dit type programma te volgen:

- Plan krachttrainingoefeningen op maandag, woensdag en vrijdag.
- 20 tot 30 minuten aerobische oefeningen op dinsdag en donderdag.
- Elke dag één volledige dag rust om uw lichaam tijd te geven weer op kracht te komen.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Maak uzelf bekend met de apparatuur en leer de juiste vorm voor elke oefening. Bepaal zelf de juiste duur van elke oefening en het aantal herhalingen en sets dat u wilt voltooien. Ga voort op eigen snelheid en let goed op de signalen van uw lichaam. Elk oefeningenprogramma moet worden gevolgd door een rustdag.

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddoorstroming verhoogt in voorbereiding op de training.

Oefeningen doen—Elk oefeningenprogramma dient 6 tot 10 verschillende oefeningen te bevatten. Selecteer oefeningen voor elke hoofdspiergroep en benadruk de gebieden die u het meest wilt ontwikkelen. Om uw oefeningenprogramma uit te balanceren en te variëren kunt u de oefeningen per programma wisselen.

Cooling down—Eindig met 5 tot 10 minuten stretchen. Strekken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

OEFENINGENVORM

Gebruik het volledige bewegingsbereik voor elke oefening en beweeg alleen de juiste lichaamsonderdelen. Voer de herhalingen in elke set soepel en zonder pauzeren uit. De startbeweging van elke herhaling moet ongeveer de helft duren van de terugkerende beweging van de oefening. Adem uit tijdens de startbeweging van elke herhaling en adem in bij de terugkerende beweging. Houd nooit uw adem in.

Rust een korte periode na elke set:

- Spieropbouw—Rust 3 minuten na elke set.
- Toning—Rust 1 minuut na elke set.
- Gewichtsverlies—Rust 30 seconden na elke set.

BLIJF GEMOTIVEERD

Voor motivatie houdt u een verslag bij van elk oefeningenprogramma. Schrijf de datum, de uitgevoerde oefeningen, de gebruikte weerstand en het aantal sets en herhalingen op. Noteer uw gewicht en belangrijkste lichaamsafmetingen elke maand. Om goede resultaten te bereiken dient u uw oefeningen een regelmatig en aangenaam onderdeel te maken van uw leven.

OEFENINGEN LOGBOEK

Maak kopieën van deze pagina en gebruik de kopieën om uw oefeningen te plannen en te noteren. Het plannen en noteren van oefeningen helpt om uw oefeningen een regelmatig en prettig onderdeel van uw leven te maken.

Kracht
Datum:
___/___/___

Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen	Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobic
Datum:
___/___/___

Oefening	Tijd	Afstand	Snelheid

Kracht
Datum:
___/___/___

Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen	Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobic
Datum:
___/___/___

Oefening	Tijd	Afstand	Snelheid

Kracht
Datum:
___/___/___

Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen	Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobic
Datum:
___/___/___

Oefening	Tijd	Afstand	Snelheid

AANTEKENINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. WEEVSY49810.0 R1210A

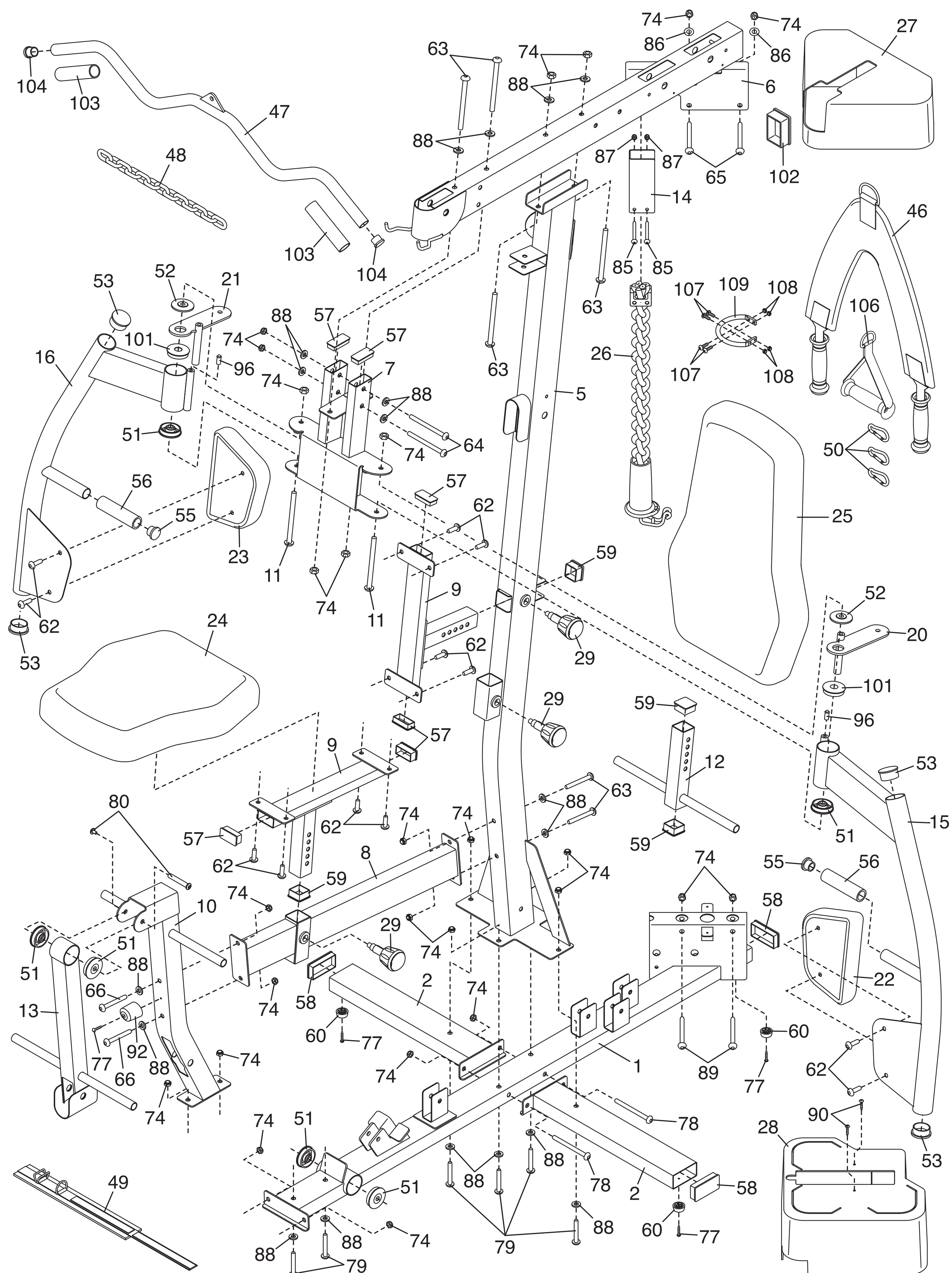
Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Basis
2	2	Zijstabilisator
3	1	U-stabilisator
4	1	Voetplaat
5	1	Staander
6	1	Bovenste Onderstel
7	1	Butterfly-onderstel
8	1	Buis van de Zitting
9	2	Kussen van het Onderstel
10	1	Been
11	3	M10 x 130mm Bout
12	1	Onderstel van de Beenvergrendeling
13	1	Beencurl
14	1	Extra Weerstandbeugel
15	1	Linker Butterfly-arm
16	1	Rechter Butterfly-arm
17	1	Linker Pressarm
18	1	Rechter Pressarm
19	2	Press-hendel
20	1	Linker Butterfly-katrolbeugel
21	1	Rechter Butterfly-katrolbeugel
22	1	Linker Butterfly-kussen
23	1	Rechter Butterfly-kussen
24	1	Zitting
25	1	Rugleuning
26	1	Extra Weerstandband
27	1	Bovenste Kap
28	1	Onderste Kap
29	3	Afstelknop
30	12	Gewicht
31	2	Gewichtgeleider
32	1	Gewichtselector
33	1	Middenscherm
34	1	Scherm van de Rechterkant
35	6	Schuimrubber Kussen
36	6	Kussendop
37	1	Rolpen
38	1	Slot
39	1	Vergrendelpen
40	2	Bumper
41	1	Gewichtpen
42	1	Tussenstuk van de Pressarm
43	1	Onderste Kabel
44	1	Bovenste Kabel
45	1	Extra Weerstandkabel
46	1	Dubbele Riem
47	1	Trekstang
48	1	Ketting
49	1	Enkelriem
50	3	Kabelklem
51	6	Composietbus
52	2	Bovenste Butterfly-bus
53	10	Grote Ronde Kap
54	2	Schuimrubbergreep van de Presshendel
55	6	Kleine Ronde Kap
56	2	Schuimrubber Butterfly-handgreep
57	8	Kleine Rechthoekige Kap
58	3	Grote Rechthoekige Kap
59	4	Vierkant Kapje
60	6	Voet
61	2	U-stabilisatorkap
62	12	M6 x 16mm Schroef
63	8	M10 x 93mm Bout
64	2	M10 x 117mm Bout
65	5	M10 x 43mm Bout
66	5	M10 x 68mm Bout
67	3	V-katrol
68	4	Extra Weerstandkatrol
69	20	Katrol
70	2	Katrolplaat
71	13	Kabelgeleider
72	8	Halve Beschermring
73	12	12,7mm Tussenstuk
74	54	M10 Slotmoer
75	4	M10 x 65mm Bout
76	3	M10 x 50mm Bout met Ronde Kop
77	7	ST4,2 x 16mm Schroef
78	2	M10 x 95mm Bout
79	6	M10 x 55mm Bout
80	1	M10 x 57mm Boutset
81	4	M6 x 10mm Stelschroef
82	2	M8 x 65mm Schroef met Ronde Kop
83	1	M10 x 125mm Bout
84	2	M10 x 20mm Schroef
85	2	M6 x 45mm Bout
86	2	M10 Gebogen Tussenring
87	2	M6 Slotmoer
88	35	M10 Tussenring
89	5	M10 x 63mm Bout
90	6	ST4,2 x 19mm Schroef
91	3	M10 x 47mm Bout

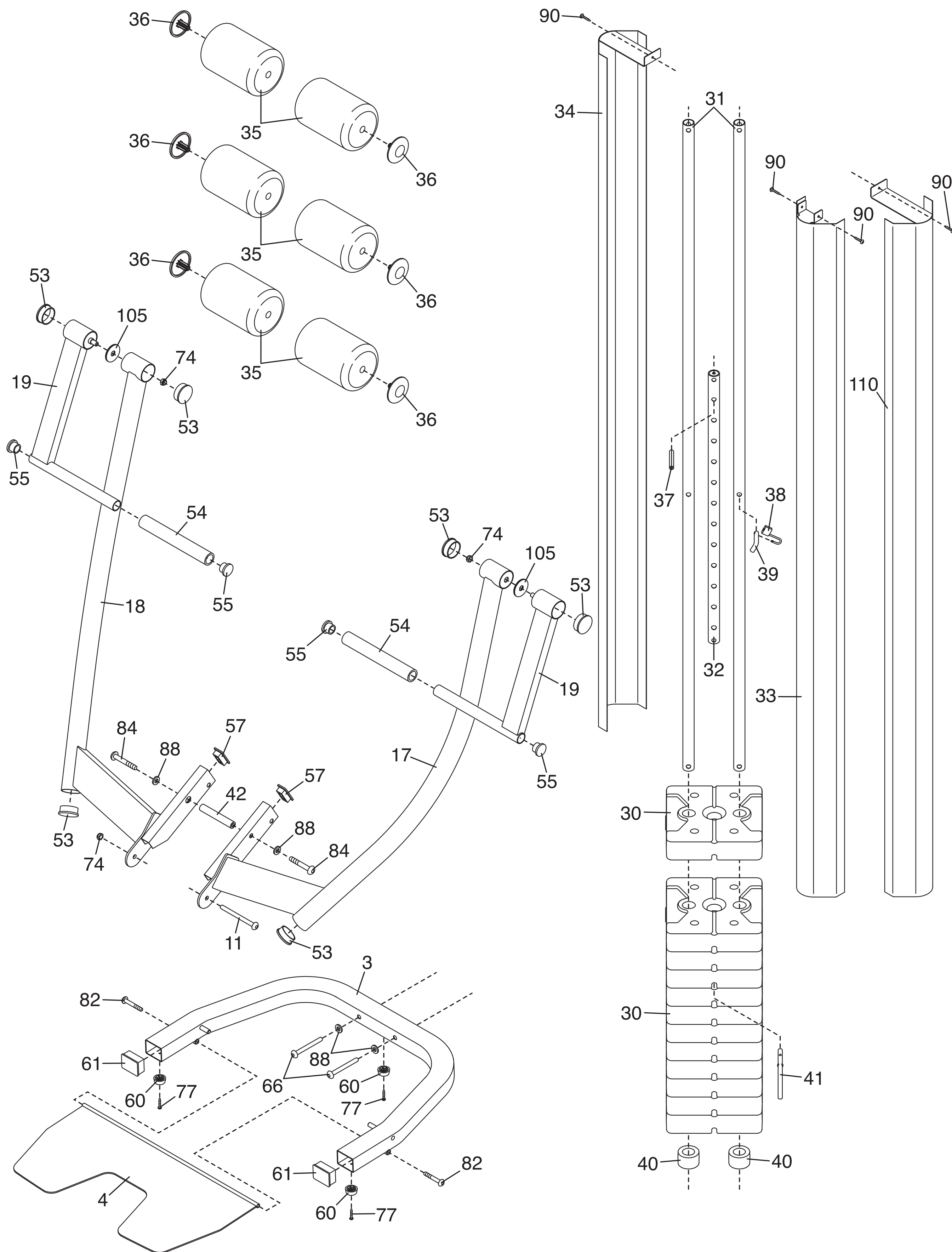
Nr.	Aant.	Beschrijving
92	1	Beencurlbumper
93	2	M10 x 57mm Bout
94	2	6,35mm Tussenstuk
95	2	14,8mm Tussenstuk
96	2	Balhouder
97	2	M10 x 40mm Bout
98	1	M10 x 45mm Bout
99	1	M10 Slotmoer
100	1	M10 x 97mm Bout
101	2	Onderste Butterfly-bus
102	1	Bovenste Onderstelkap
103	2	Schuimrubbergreep van de Trekstang
104	2	Trekstangkap
105	2	Plastic Bus
106	1	Hendel
107	4	M4 x 12mm Bout
108	4	M4 Slotmoer
109	1	Houderbeugel
110	1	Scherm van de Linkerkant
*	–	Gebruiksaanwijzing
*	–	Oefeningengids
*	–	Smeerpakket
*	–	Montagehulpstuk

Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruikershandleiding voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

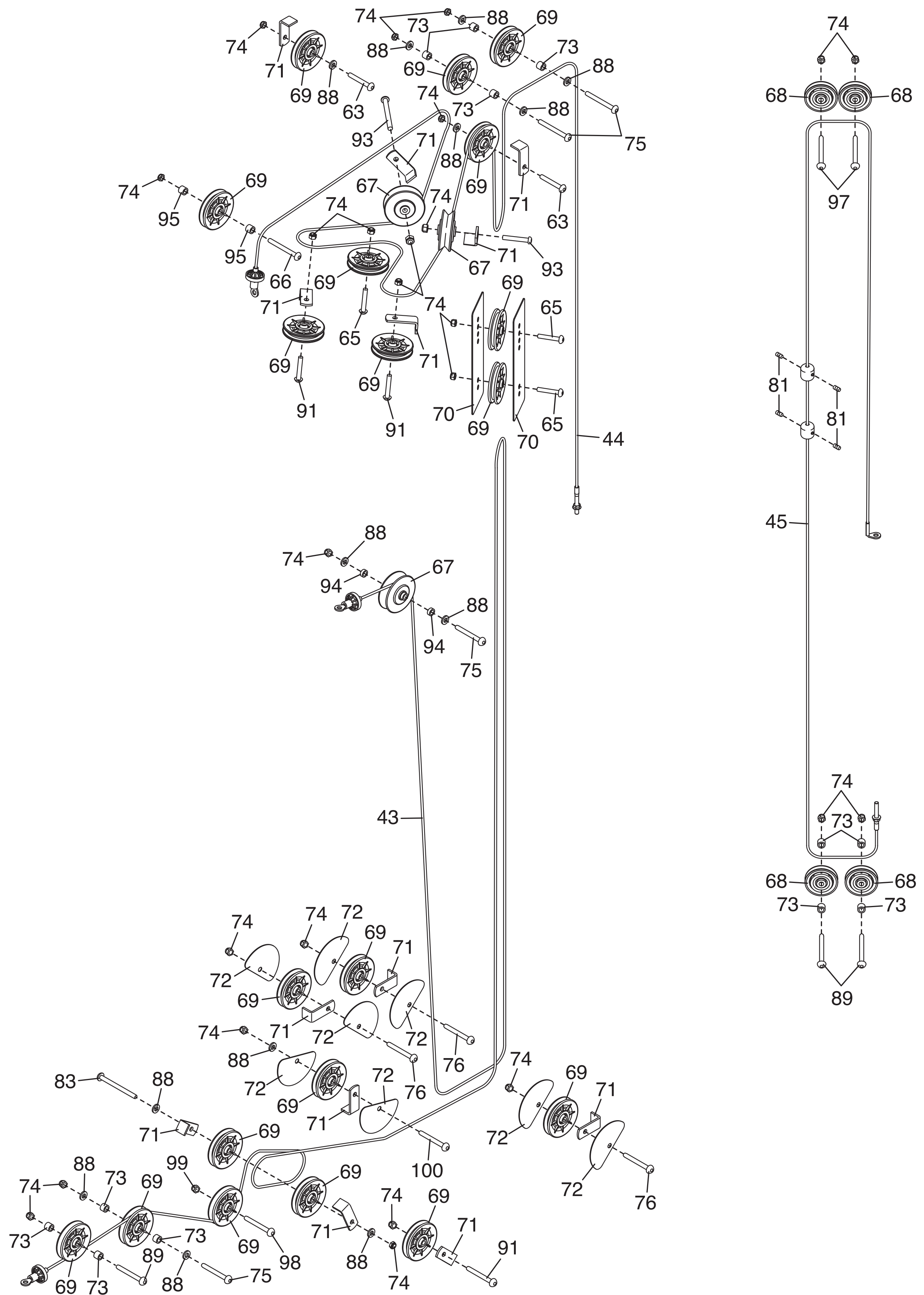
GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnr. WEEVSY49810.0 R1210A





36
35
36
36
35
36
36
35
36
53
105
74
19
53
55
54
55
18
90
34
31
90
90
90
110
37
38
39
32
33
53
74
105
53
55
54
19
17
55
84
88
57
57
42
88
84
53
74
11
53
30
3
82
61
88
66
60
60
77
77
30
41
4
61
82
60
77
40
40



74 73 88 69
74 71 69 88 63
88 69 73 88
74 73 88 75
93 71 88 69 71 63
74 69 95 95 66
67 74 74
71 67 71 93
69 71 65 69
74 65
69 71 91 69 91
70 69 70 65 44
74 74
68 68
97
81 81
45
74 88 67 94 94 88 75
43
74 73
68 68 73 73
89
74 74 72 69 71
72 69 71 72 72
74 88 76 76
83 88 72 69 72 71
71 69 100
74 69 71 72 72 76
88 73 69 99 69
74 73 69 73 89 73 69 98 75 88
74 69 71 88 74 91

HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

Onderdeel Nr. 306358 R1210A